

4月 献立表

令和6年度
西東京市立中原小学校

日 月	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	家で 何食べよう	エネルギー
							たんぱく質g
10 水	はなみずし さわらのピリからやき あんかけじる <small>進級お祝いこんだて</small>	○	鶏肉、油揚げ、★さわら切り身、かまぼこ(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、ごま油、干しうどん、かたくり粉	かんぴょう、干し椎茸、ホールコーン、にんじん、えのきたけ、はくさい、だいこん、こまつな	果物	561 27.8
11 木	きなこあげパン にんじんサラダ とりつくねのスープ	○	きな粉、白竹輪(乳卵不使用)、鶏肉、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、砂糖、オリーブ油、かたくり粉	にんじん、玉葱、きゅうり、にんにく、レモン果汁、しょうが、キャベツ、たけのこ水煮、こまつな、だいこん、ねぎ、干し椎茸	海藻類	577 23.4
12 金	ツナライス ししゃものフライ はるやさいとたまごのスープ	○	青大豆、★ツナ★ししゃも、★たまご、鶏肉、白いんげん豆、★牛乳	精白米、ワトマがリ(乳不使用)、米ぬか油、砂糖、小麦粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも	にんじん、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、レモン果汁、にんにく、セロリー、キャベツ、だいこん、こまつな	豆腐製品	587 25.4
15 月	みそつけめん よもぎむしパン	○	鶏肉、油揚げ、だし昆布、八丁みそ、米みそ、きな粉、★牛乳	冷凍うどん、米ぬか油、かたくり粉、ブレミックス粉(アレルゲンフリー)、砂糖	キャベツ、にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、よもぎ粉	小魚	557 20.7
16 火	ごはん じゃがいものそぼろに つみれじる	○	豚肉、大豆、★いわしすり身、★たらすり身、米みそ、★牛乳	精白米、じゃがいも、しらたき、砂糖、かたくり粉、こんにやく、米ぬか油	にんじん、玉葱、しょうが、たけのこ水煮、さやいんげん、しょうが、ねぎ、だいこん、ごぼう	卵	550 22.2
1ねんせいきゅうしょくかいし							
17 水	だいたミートサンド ポトフ グレープゼリー	○ 1年 ジヨア	豚肉、大豆、鶏肉、ウインナー、粉寒天、★牛乳★ジヨア(1年)	★コッペパン(乳使用)、米ぬか油、パン粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、セロリー、キャベツ、ほうれんそう、ぶどう果汁	根菜類	550 23.1
18 木	わかめごはん はるキャベツのメンチ ぐだくさんみそじる	○ 1年 ジヨア	炊き込みわかめ、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳★ジヨア(1年)	精白米、パン粉、小麦粉、揚げ油、さつまいも	キャベツ、玉葱、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、こまつな	ナッツ類	599 20.8
19 金	マーボーどん のりおポテト ナムル	○ 1年 ジヨア	木綿豆腐、豚肉、米みそ、八丁みそ、あおのり、★牛乳★ジヨア(1年)	精白米、米ぬか油、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油	しょうが、にんにく、ねぎ、にら、干し椎茸、にんじん、チンゲンツァイ、ブロッコリー、もやし、こまつな	果物	602 22.8
22 月	コーンいりちやめし いかとだいたずのかりんとうがらめ いものこじる	○	★いか、大豆、鶏肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、砂糖、米ぬか油、さといも、ごま油	ホールコーン、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、こまつな	海藻類	570 26.2
23 火	はるやさいのカレーライス コールスローサラダ オレンジゼリー	○	豚肉、白いんげんペースト、青大豆、ひよこまめ、粉寒天、★牛乳	精白米、精麦、じゃがいも、ワトマがリ、米粉、黒砂糖、はちみつ、米ぬか油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、アスパラガス、かぼちゃ、とうもろこし(刈-ム)、キャベツ、きゅうり、温州蜜柑ストロージュース	ナッツ類	602 20.0
24 水	たけのこごはん さばのみそやき キャベツのこうみえ けんちんじる	○	だし昆布、油揚げ、★さば切り身、米みそ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、こんにやく、さといも	新たけのこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、ごぼう、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな	豚肉	578 27.8
25 木	チャーハン ビーフンスープ さつまいものあめがらめ	○	豚肉、★たまご、鶏肉、木綿豆腐、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、ピーマン、ごま油、さつまいも、揚げ油、砂糖、水あめ	干し椎茸、にんじん、ねぎ、ホールコーン、グリーンピース、ぶなしめじ、はくさい、こまつな	大豆	674 21.0
26 金	やきそば ひじきサラダ にんじんととうにゅうのでづくりむしパン	○	豚肉、あおのり、★ツナ、ミックスビーンズ、★豆乳、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、砂糖、小麦粉、はちみつ、なたね油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、青ピーマン、キャベツ、にら、きゅうり、ホールコーン	魚	580 20.6
30 火	キムチどん コーンスープ くだもの	○	豚肉、米みそ、板なしがら(乳卵不使用)、★たまご、★牛乳	精白米、精麦、ごま油、砂糖、★白いりごま、かたくり粉	にんにく、玉葱、ねぎ、白菜キムチ(7ルゲツリ)、にら、しょうが、ホールコーン、とうもろこし(刈-ム)、にんじん、きくらげ、こまつな、★デコボン	芋類	553 20.7

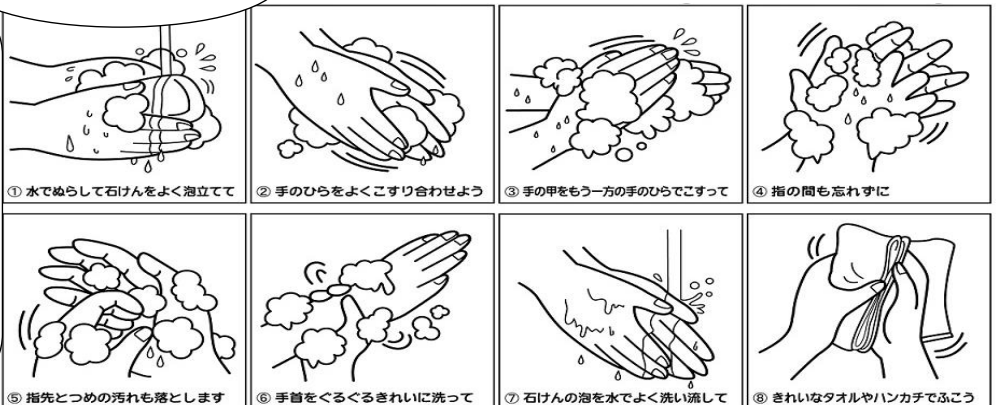
◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
 献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

おぼえよう 正しい準備と後かたづけ

基本の手洗い

ここ数年は感染症の流行に伴い、手洗いの重要性が世界的に見直されてきました。
 ご家庭でも、改めて正しい手洗いの方法を確認してみてください。
 給食室では、作業に入る前、トイレの後に、この基本の手洗いを2回繰り返しています。
 時間はかかりますが、すすぎまでしっかり行うことが大切です。
 感染症予防のためには、帰宅後と食事前にこの手洗いをすると効果的です。
 子どもだけでなく、大人も一緒に手洗いの習慣をつけていきましょう。



～家で何食べよう～

給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。