

4月 献立表

平成31年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	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	たんぱく質 脂質 食物繊維総量
10	水	花見ずし 鱈のピリ辛焼き 春野菜のおひたし すまし汁	○	鶏肉、凍り豆腐、さわら、米みそ、おかか削り節、豆腐、かまぼこ（卵不使用）、だし昆布、★牛乳	精白米、きび砂糖、米ぬか油	かんぴょう、干し椎茸、ホールコーン、れんこん、こまつな、菜の花、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、さやえんどう	559 kcal 30.3 g 17.6 g 2.7 g
11	木	きなこ揚げパン 人参サラダ 鶏つくねのスープ	○	きな粉、★ツナ、鶏肉、★牛乳	★コッペパン、米ぬか油、きび砂糖、オリーブ油、かたくり粉、はるさめ	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、こまつな、だいこん、ねぎ、干し椎茸	632 kcal 25.7 g 25.9 g 5.6 g
12	金	みそ煮込みうどん ポテトサラダ よもぎ団子	○	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、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油、きび砂糖、白玉粉、上新粉	にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、きゅうり、ホールコーン、玉葱、冷凍よもぎ	556 kcal 20.4 g 18.5 g 4.8 g
1年生給食開始（15日～）							
15	月	春野菜のカレーライス ツナサラダ グレープゼリー	○	豚肉、ツナ、粉寒天、★牛乳	精白米、じゃがいも、A-1ソフマカリ（乳不使用）、米粉、黒砂糖、はちみつ、米ぬか油、きび砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、アスパラガス、かぼちゃピュレ、クリームコーン缶、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン果汁、ぶどう果汁	593 kcal 19.5 g 18.4 g 3.0 g
16	火	ホットドッグ ポトフ テキンサラダ	○	ウィンナー（乳卵不使用）、ベーコン（乳卵不使用）、鶏肉、★牛乳	★コッペパン、きび砂糖、じゃがいも、米ぬか油、★ごま油	にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり	582 kcal 25.9 g 28.2 g 3.4 g
17	水	麻婆丼 ナムル のり塩ポテト	○	豆腐、豚肉、米みそ、八丁みそ、あおのり、★牛乳	精白米、きび砂糖、★ごま油、かたくり粉、カントリーポテト皮つき、米ぬか油	しょうが、にんにく、ねぎ、にら、干し椎茸、★ブラックペッパー、もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	694 kcal 23.7 g 28.6 g 4.4 g
18	木	たけのこご飯 揚げ新じゃがのそぼろ煮 じゃこ入り和風サラダ 果物（清見オレンジ）	○	だし昆布、油揚げ、豚肉、ちりめんじゃこ、★牛乳	精白米、こんにやく、新じゃがいも、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油、米ぬか油	たけのこ、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、冷凍グリーンピース、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、★清見オレンジ	602 kcal 20.2 g 20.2 g 13.9 g
19	金	スパゲティミートソース パリパリサラダ 果物（いちご）	○	豚肉、大豆、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、きび砂糖、米ぬか油、ワンタン	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム（水煮）、青ピーマン、グリーンピース（冷凍）、トマト缶詰（ホール）、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、★いちご	561 kcal 23.0 g 20.0 g 5.7 g
22	月	はちみつレモントースト キャベツとオイルサーディンのソテー 白いんげん豆とトマトのスープ 果物（甘夏）	○	オイルサーディン、鶏肉、ベーコン（乳卵不使用）、白いんげん豆（水煮）、★牛乳	★食パン、★バター、A-1ソフマカリ（乳不使用）、はちみつ、米ぬか油、じゃがいも、きび砂糖、かたくり粉	レモン、レモン果汁、にんにく、にんじん、キャベツ、セロリ、玉葱、だいこん、マッシュルーム（水煮）、トマト缶詰（ホール）、こまつな、★甘夏みかん	547 kcal 20.7 g 23.2 g 4.9 g
23	火	ゆかりご飯 いかのかりんとうがらめ ふきとたけのこの土佐煮 具だくさんみそ汁	○	いか、鶏肉、おかか削り節、生揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、きび砂糖、米ぬか油	ゆかり粉、しょうが、ふき、にんじん、たけのこ、だいこん、玉葱、キャベツ、えのきたけ、こまつな	570 kcal 26.6 g 19.0 g 3.0 g
24	水	ご飯 鮭の塩焼き 三色おかかサラダ 水炊き風スープ 果物（カラマンダリンオレンジ）	○	塩ざけ、おかか削り節、鶏肉、まだら、生揚げ、だし昆布、★牛乳	精白米、きび砂糖、米ぬか油、★ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、はくさい、ほんしめじ、ねぎ、こまつな、★カラマンダリンオレンジ	560 kcal 29.8 g 18.9 g 2.4 g
25	木	コーン入り菜飯 春キャベツのメンチ みそけんちん汁	○	豚肉、とり肉、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、パン粉（生）、小麦粉、★パン粉（乾燥）、こんにやく、さといも	こまつな、ホールコーン、キャベツ、玉葱、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ	676 kcal 25.4 g 24.4 g 7.5 g
26	金	焼きそば ひじきサラダ 人参と豆乳の手作り蒸しパン	○	豚肉、あおのり、★ツナ、ミックスビーンズ水煮、★豆乳、★牛乳	蒸し中華めん（卵不使用）、米ぬか油、きび砂糖、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	576 kcal 19.2 g 21.6 g 4.3 g

◎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。



4月の地場・産直農産物（予定）	
【農産物】	【生産者名】
小松菜	蓮見 直行さん
小松菜、ほうれん草、大根	田倉農園

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

給食がはじまります！



今月の給食目

おぼえよう 正しい準備と後かたづけ