

4月 献立表

令和4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
11 月	はなみずし さわらのさいきょうやき のっぺいじる <small>進級お祝いこんだて</small>	○	塩ざけ、凍り豆腐、さわら、西京みそ、 米みそ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、黒米、砂糖、米ぬか油、さとい も、こんにやく、かたくり粉	かんぴょう、干し椎茸、ホールコーン、 れんこん、しょうが、ねぎ、ごぼう、だ いこん、にんじん、しめじ、こまつな	果物	559
							28.0
12 火	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、ツナ、鶏肉、★あさりむき身、 ★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	592
							24.7
13 水	ツナライス ししゃものかわりあげ はるやさいのスープ	○	青大豆、ツナ、★ししゃも、あおのり、 鶏肉、白いんげん豆、★牛乳	精白米、ワトマガリ [®] （乳不使用）、砂糖、 小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、米粉	にんじん、玉葱、青ピーマン、赤ピーマ ン、マッシュルーム（水煮）、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	卵	561
							26.5
14 木	ごはん キムチどうふ はるさめスープ	○	豚肉、木綿豆腐、★うずら卵水煮、なる と（乳卵不使用）、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、 はるさめ、ごま油	玉葱、にら、白菜キムチ（7割 [®] ワ ッリ）、ねぎ、たけのこ水煮、はくさい、 にんじん、干し椎茸	魚 小魚	550
							23.4
15 金	にんじんゆかりごはん さけのつつみあげ ほうとうじる	○	鮭切り身、★ピザチーズ、だし昆布、 木綿豆腐、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、春巻きの皮、小麦粉、揚げ油、 冷凍ほうとうめん	にんじん、ゆかり粉、しょうが、しそ 葉、だいこん、かぼちゃ、干し椎茸、は くさい、ねぎ、こまつな	大豆	553
							24.7
1ねんせいきゅうしょくかいし							
18 月	カレーライス オレンジゼリー	○ 1年 ジヨ7	豚肉、ひよこめ、凍り豆腐、粉寒天、 ★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、ワトマ ガリ [®] （乳不使用）、米粉、黒砂糖、はち みつ、きび砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にん じん、アスパラガス、キャベツ、ぶなしめ じ、かぼちゃ、とうもろこし缶詰（クリーム）、温 州蜜柑ストロージュース、みかん缶	ナッツ類	589
							20.0
19 火	マーボーどん のりしおポテト	○ 1年 ジヨ7	木綿豆腐、豚肉、米みそ、八丁みそ、あ おのり、★牛乳	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、チンゲンツアイ	根菜類	592
							22.5
20 水	スパゲティミートソース よもぎむしパン	○ 1年 ジヨ7	豚肉、大豆、きな粉、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油、 砂糖、プレミックス粉（乳卵不使用）、 米粉、なたね油、甘酒	にんにく、しょうが、セロリー、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、よもぎ粉	卵	688
							24.3
21 木	たけのこごはん さばのみそやき 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（ゆで）、ごぼう、干し椎茸、 だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	豚肉	572
							27.5
22 金	だいちミートサンド ポトフ グレープゼリー	○	豚肉、大豆、鶏肉、ウインナー、粉寒天、 ★牛乳	★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	561
							24.1
25 月	みそつけめん とうふのまさごあげ	○	鶏肉、油揚げ、だし昆布、八丁みそ、米 みそ、とうふ、鶏肉、★たまご、★むき えび、★牛乳	冷凍細うどん、米ぬか油、かたくり粉、 ★白いりごま、パン粉、揚げ油	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、しょう が、玉葱	魚 小魚	552
							25.3
26 火	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	○	炊き込みわかめ、豚肉、木綿豆腐、米み そ、★牛乳	精白米、パン粉、小麦粉、揚げ油	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
							21.9
27 水	メーブルトースト はるやさいのソテー ミネストローネ	○	ツナ、ベーコン、鶏肉、白いんげん豆、 大豆、★牛乳	★食パン（乳使用）、ワトマガリ [®] （乳不 使用）、はちみつ、メーブルシロップ、 米ぬか油、じゃがいも、揚げ油、マカロ ニ、砂糖	にんにく、にんじん、キャベツ、ふき、 セロリー、にんにく、玉葱、だいこん、 マッシュルーム（水煮）、トマト缶、ト マト、ほうれんそう、青ピーマン	魚	550
							20.3
28 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、★あさりむき 身、木綿豆腐、★牛乳	精白米、精麦（米粒麦）、米ぬか油、 ビーフン、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、グリーンビ ース（冷凍）、ぶなしめじ、はくさい、こま つな	大豆	671
							21.4

◎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。

～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。

今月の給食目標

おぼえよう 正しい準備と後かたづけ

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。

基本の手洗い



① 水でぬらして石けんをよく泡立てて



② 手のひらをよくこすり合わせよう



③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすって



④ 指の間も忘れずに



⑤ 指先とつめの汚れも落とします



⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗って



⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流して



⑧ きれいなタオルやハンカチでふくごう