



# 4月のこんだて

令和6年度  
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる	
9	火		赤飯	鱈の西京焼き	キャベツのゆかり和え すまし汁	ぎゅうにゅう ささげ さわら みそ とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり えのきたけ ねぎ こま つな	
10	水		ハヤシライス		パリパリサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ワンタンのか わ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ホールマト ト キャベツ もやし きゅうり みかん	
11	木		ごはん	じゃがいものそぼろ煮	磯部和え	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみ のり	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ こまつな ホールコーン	
12	金		豚すきうどん		笹かまの磯辺揚げ おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とう ふ ささかまぼこ あおのりこ かつおぶし	うどん しらたき さとう こむ ぎこ あぶら	はくさい ねぎ ほうれんそう しめじ もやし にんじん こま つな	
15	月		ごはん	キムチ入り肉豆腐	切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ポークハム	こめ しらたき あぶら さとう ごまあぶら	こまつな にんじん だいこん はくさい(キムチ漬) きりぼ しだいこん もやし きゅうり	
16	火		スパゲティミートソース	青のりポテト	アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのりこ	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホー ルトマト キャベツ アスパラガ ス もやし	
17	水		たけのこごはん	鶏の唐揚げ	豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり にく ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがい も	たけのこ しいたけ にんじん しょうが にんにく だいこん ねぎ こまつな	
18	木		チキンライス	魚のガーリックパン粉 焼き	ジュリエヌスープ	ぎゅうにゅう とり にく さけ ぶたにく	こめ むぎ マヨネーズ(卵不使 用) パンこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム あおピーマン トマト ジュース にんにく キャベツ ホールコーン	
19	金		ココア揚げパン	肉団子スープ	満点サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	コッパン さとう あぶら ごま あぶら	しょうが ねぎ キャベツ にん じん たまねぎ なら こまつな しいたけ だいこん	
22	月		ゆかりごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き	大根ときゅうりの和え物 すいとん	ぎゅうにゅう とり にく みそ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら こむ ぎこ	ゆかり しょうが ねぎ だいこ ん きゅうり にんじん はくさい こまつな	
23	火		ホットドック	チキンポトフ	みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウィナーソー セージ とり にく かんてん ゼ ラチン	コッパン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー みかんジュース みか んかん	
24	水		豚丼		きなこ豆 石狩汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ わかめ みそ きなこ	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう し いたけ	
25	木		麦ごはん	家常豆腐	もやしのピリ辛和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあ げ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しい たけ あおピーマン りょくとう もやし きゅうり	
26	金		カレーライス		ビーンズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこ まめ きんときまめ ツナ ヨー グルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	
29	月	昭和の日							
30	火		コッパン	ポークビーンズ	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	コッパン あぶら じゃがいも こ むぎこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ セロリー ブロッコリー キャベ ツ ホールコーン	

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

今月の給食目標 給食について知ろう



栄小では、全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施する予定です。