



4月こんだてひょう



児童数配布

2025年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水		ジョア(プレーン) 進級お祝い こんだて	ジョア(プレーン)			554 kcal
		ごもくちらしずし	とりにく、かまぼこ、たまご	こめ、さとう、ごま、あぶら	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん、 さやえんどう	28.8 g
		とりのてりやき	とりにく		しょうが	12.8 g
		すましじる			にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	2.2 g
		きよみオレンジ			オレンジ	
10 木		ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく	582 kcal
		アスパラいいりサラダ		さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、アスパラガス、もやし、にんじん	22.8 g
		ボークビーンズ	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	27.8 g
		旬のアスパラガスを刻んで使います。サツとゆでて、芯の太いところは細かく刻んで食べやすく上げます。				3.1 g
11 金		ごはん		こめ		648 kcal
		さばのごまダレやき	さば	ごま、さとう		27.4 g
		やさいのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	25.8 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.4 g
14 月		マーボどうふどん	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でん ぶん	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、 にら、ほししいたけ	629 kcal
		わかめとじゃこサラダ	ちりめんじゃこ、わかめ	ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、ねぎ	27.9 g
		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			19.8 g
		給食の麻婆豆腐は、辛さを抑えて作ります。ごはんが進む味付けです。				2.0 g
15 火		ごはん		こめ		601 kcal
		しんじゃがいものそぼろに	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶ ん	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 さやいんげん	21.3 g
		わかたけじる	わかめ		たけのこ、だいこん、にんじん、ねぎ	16.9 g
		あまなつかん			あまなつかん	1.4 g
16 水		ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじんねぎ	575 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく	でんぶん、あぶら、しゅうまいのかわ、 あげあぶら	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、 ほししいたけ	25.0 g
		レタスのちゅうかスープ	とりにく	でんぶん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	18.0 g
		にら饅頭は、ひとつひとつ手包みしていきます。レタスは、サラダのほうが馴染みがあるかもしれませんが、スープにしても美味しいです。				2.3 g
17 木		ジョア(ストロベリー) 1年生 給食開始	ジョア			591 kcal
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		20.2 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	19.2 g
		とりにくのクリームに	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、 マカロニ	にんじん、たまねぎ	2.7 g
18 金		カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむ ぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、セロリ、ケチャップ	606 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ、	あぶら、さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	19.9 g
		りんごゼリー	こなかてん	さとう	りんご、アップルジュース	16.7 g
		大きな釜で煮込む給食のカレーは、格別です。カレールーから手作りで、小麦粉とバターを炒め、カレー粉やスパイスで辛みを調整しています。				2.5 g
21 月		ごはん		こめ		565 kcal
		さけのしおやき	さけ			31.4 g
		ほうれんそうのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	17.4 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.5 g
22 火		ごはん		こめ		593 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、 たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	25.9 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	19.8 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	2.1 g
23 水		ぶたどん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でんぶ ん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	584 kcal
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶ ら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	21.5 g
		マンダリンオレンジ			オレンジ	19.3 g
		細く切ったジャガイモを、カリカリに揚げてトッピングします。野菜が苦手な人もチャレンジしやすいサラダです。				1.5 g
24 木		グリンピースごはん		こめ	グリーンピース	609 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	あぶら、さとう		29.5 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、もやし、にんじん	19.2 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さいとも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.6 g



25 金		スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲッティ、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ マッシュルーム、トマト、ケチャップ、パセリ	655 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう、ごまあぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん	27.3 g
		フルーツしらたま		しらたまもち、さとう	みかん、パイナップル、もも、レモン	20.0 g
		チキンサラダは、ふっくら蒸した鶏むね肉をサラダにあえています。白玉だんごは、よく噛んで食べるように声をかけていきます。				2.0 g
28 月		たけのごはん	あぶらあげ	こめ、さとう	たけのこ	572 kcal
		ししゃものいそべあげ	ししゃも、たまご、あおのり	でんぱん、あげあぶら、こむぎこ、		28.7 g
		だいこんときゅうりのしおこうじづけ			だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	19.5 g
		ごもくじろ	とりにく	でんぱん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ	2.2 g
30 水		にんじんごはん		こめ、もちごめ、さとう	にんじん	594 kcal
		ちくさやき	ぶたにく、たまご、だいず	あぶら、さとう	たまねぎ、ほうれんそう	26.7 g
		れんこんのきんぴら	さつまあげ	あぶら、さとう	れんこん、さやいんげん、にんじん	17.6 g
		みそしる(だいこん・ほうれんそう)	みそ、あぶらあげ		だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	2.3 g

※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

	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	597	25.6	19.3	332	84	2.2	3.0	234	0.28	0.39	15		
基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	288	0.40	0.53	27	5.0	2.3
充足率	91.8	92.8	106.6	94.9	168.0	73.3	150.0	117.0	70.0	97.5	60.0	111.1	121.1



「学校給食」は生きた教材です！

※低学年は、中学年×0.8倍、高学年は、中学年×約1.2倍となります。

●学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

●給食当番活動を通して学ぶこと



給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。

●給食には、たくさんの学びが詰まっています



今月の目標

正しい食事の仕方を身につけよう



給食時間のやくそく



今月の地場野菜

○田倉農園

- こまつな
- ねぎ
- だいこん
- かぶ
- ほうれんそう

春の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？

たまねぎ

たけのこ

ブロッコリー

Q2 そらまめが育っている様子はどれ？

Q3 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？

病気から体を守る

骨や歯をつくる

脳のエネルギーになる

Q4 海からとってきたばかりのワカメはどれ？

Q5 漢字で魚偏に「春」で、「鰭」と書く魚はどれ？

アジ

サワラ

カツオ

食べているときは…



きゅうしょくはじ 給食が始まります！

あせらずに、よくかんで味わっていただきましょう。

👉クイズのごたえは、きゅうしょくだよいをみてください！