

れいわ ねんど がつ
令和6年度4月



こ
献

だ
立

ひ
表



にしとうきょうしりつ すみよししょうがっこう
西東京市立 住吉小学校

りょうりのしゅるいが
わかるように
このじゅんばんに
ならべています！
すこしずつおぼえて
みましょう！

日	しゅしゅく 主食	のみもの	汁物 主菜 副菜 デザート	あかのなかま 血や肉や骨になるもの		きのなかま 熱や力になるもの		みどりのなかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<p>～今年度も、田無第二中学校と親子給食です～</p> <p>※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。</p>
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)			
18 木	ホットドッグ	ジュア	はるやさいのスープに りんごゼリー	ウインナー、 ぶたにく、 だいず	にゅうさんきんい んりょう、 かんてん	パン、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、 かぶ、セロリー、りんご	537 kcal 27.8 g 11.6 g 2.1 g	<p>～4がつのきゅうしょくもくひょう～ たのしいきゅうしょくにしよう</p> <p>18日(木) 1年生 初めての給食 ▼1年生のみなさんへ▼ 初めての給食、初めての給食当番、ドキドキがいっぱいですね。 友達と協力して、準備から片付けまで一生懸命取り組みましょう。 給食には苦手なものが出るかもしれませんが、おいしいものもたくさん 出ます！まずは、【一口チャレンジ】から始めてみましょう。 色々な味を知って、少しずつ好きなものが増えていくとよいですね。 給食のこと、栄養士の「長谷川先生」とたくさんお話ししましょう！ 1年間、よろしく願います▼</p>
19 金	チキンカレー		ツナサラダ いちご	とりにく、ツナ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 さとう	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 いちご	633 kcal 23.0 g 20.6 g 1.8 g	
22 月	わかめごはん		とんじる ししゃものからあげ いそあえ	ぶたにく、 とうふ、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ、 ししゃも、のり	こめ、むぎ、 でんぶん、 さといも、 こんにゃく	ごま、あぶら	こまつな、 にんじん	もやし、えのきたけ、だいこん、 ごぼう、ながねぎ	684 kcal 30.1 g 26.8 g 2.0 g	
23 火	さとうあげパン		ポークビーンズシチュー スプリングサラダ	えび、ぶたにく、 だいず	ぎゅうにゅう、 くきわかめ	パン、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ	あぶら	アスパラガス、 にんじん、 トマト	キャベツ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、セロリー	624 kcal 27.7 g 25.2 g 2.4 g	
24 水	ジャンバラヤ		レンズまめのスープ アメリカンオムレツ	ウインナー、 たまご、 ぶたにく、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも	あぶら	ピーマン、 あかパプリカ、 にんじん、 こまつな	たまねぎ、にんにく、セロリー、 とうもろこし	620 kcal 24.2 g 23.5 g 2.2 g	
25 木	ミートソーススパゲティ		マセドアンスープ キャロットケーキ	だいず、 ぶたにく、 こおりどうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、 さとう、 じゃがいも、 こむぎこ	あぶら、バター	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、 セロリー	695 kcal 29.8 g 26.5 g 2.5 g	
26 金	マーボーどん		こんにゃくサラダ フルーツポンチ	とうふ、 ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 こんにゃく	あぶら、ごま	にら、にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たけのこ、キャベツ、きゅうり、 みかん、パイナップル、もも、 りんご	621 kcal 21.7 g 18.5 g 1.6 g	
30 火	たけのこごはん		みそけんちん あじフライ おひたし	あぶらあげ、 あじ、かつお、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、こむぎこ、 パンこ、 こんにゃく	あぶら	さやえんどう、 にんじん、 こまつな	たけのこ、たまねぎ、はくさい、 だいこん、ごぼう、ながねぎ	618 kcal 31.3 g 21.1 g 2.3 g	

食物アレルギーについて

近年、学校での食物アレルギー新規発症による事故が増えています。食物アレルギーは、体にとって不利益な症状をおこし、最悪の場合、死に至ります。献立表をご覧いただき、今までお子様が食べたことがない食材がありましたら、一度ご家庭で試していただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、ご不明な点がございましたら、遠慮なく栄養士までご相談ください。

特に、【果物】や【ナッツ類】が、アレルゲンとなるケースが多いです。

