



令和3年度

4月のこんだてひょう



児童数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
9	金		ハヤシライス コーンフレークサラダ りんごゼリー	ぶたにく こなかんてん	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・さとう・コーンフレーク さとう	しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト きゅうり・にんじん・キャベツ りんご・りんごジュース
12	月		なのはなごはん にくじゃが えのきとだいこんのみそしる	ぶたにく・かつおぶし かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	にんじん・なばな にんじん・たまねぎ・さやいんげん だいこん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ
13	火		やきそば かぶときゅうりのちゅうかふう ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく・あおのり とりにく・たまご	ちゅうかめん・こめあぶら さとう・ラーゆ・ごまあぶら こめあぶら・ごまあぶら・かたくりこ	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・しいたけ かぶ・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう・ねぎ
14	水		ごまじゃごはん うのはなクロッケ やさいのすましじる	ちりめんじゃこ おかから・ぶたにく かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ・パンこ	ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ たまねぎ だいこん・にんじん・えのきたけ・こまつな・ねぎ
15	木		ドリア ピクルスふうサラダ はるやさいのポトフ	ぶたにく・たいず・とうにゅう・チーズ ぶたにく・ウィンナー	こめ・こめあぶら・こむぎこ・マーガリン・パンこ さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・トマトピューレ・パセリ きゅうり・にんじん・だいこん・あかピーマン・きいろピーマン しょうが・にんにく・たまねぎ・セロリ・にんじん・かぶ・キャベツ・スナップえんどう
16	金		たけのこごはん さかなのこうみあげ わかめとたまねぎのみそしる	こんぶ・あぶらあげ・かつおぶし モウカサメ とうふ・わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら	たけのこ キャベツ・かぶ・かぶのは・ゆかり しょうが・にんにく・ねぎ たまねぎ・ねぎ
19	月		コーンマヨトースト グリーンサラダ チリコンカン	世界の料理 「メキシコ」 だいず・ぶたにく・ベーコン	しよく・パン・マヨネーズ(ノンエッグ) さとう こめあぶら・じゃがいも・さとう	とうもろこし・たまねぎ・パセリ キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんにく・たまねぎ しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト・トマトピューレ
20	火		ぶたにくのしょうがいためどん いなかじる いちご	ぶたにく なまあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・かたくりこ さといも・こんにやく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ ごぼう・ねぎ・にんじん いちご
21	水		さんさいうどん はるやさいのかきあげ キャベツとじゃこのあえもの	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし ちりめんじゃこ	うどん じゃがいも・こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら さとう・こめあぶら・ごま	にんじん・わらび・やまふき・ミズ・サク・なめこ・ぜんまい・たけのこ・ねぎ たまねぎ・にんじん・さやえんどう キャベツ・にんじん・もやし・こまつな
22	木		ポークカレーライス ミックスサラダ オレンジゼリー	入学・進級お祝い メニュー ぶたにく こなかんてん	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・さとう さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご ブロッコリー・にんじん・とうもろこし オレンジジュース・みかんかん
23	金		うめひじきなめし なまあげのひきにくあんかけ のっぺいじる	かつおぶし・ひじき なまあげ・ぶたにく とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら こめあぶら・さといも・こんにやく・かたくりこ	うめ・こまつな にんにく・しいたけ・にんじん・たまねぎ にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう
26	月		うぐいすあげパン だいこんサラダ はるキャベツのクリームスープ	うぐいすきなこ ぶたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	ねじりパン・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	だいこん・にんじん・きゅうり しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ
27	火		チャーハン バンバンジーサラダ ちゅうかスープ	やきぶた・たまご とりにく	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら さとう・ごま ごまあぶら	にんじん・しいたけ・ねぎ・ピーマン にんじん・きゅうり・キャベツ・もやし しょうが・にんじん・だいこん・きくらげ・チンゲンサイ・ねぎ
28	水		だいせんおこわ ししゃものてんぷら ぐだくさんみそしる	郷土料理 「鳥取県」 こんぶ・とりにく・かつおぶし こもちししゃも かつおぶし・みそ	こめ・もちこめ・こめあぶら・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら じゃがいも	ぜんまい・わらび・たけのこ・しいたけ・ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
30	金		ペンネアラビアータ やさいスープ まっちゃケーキ	行事食 「八十八夜」 ぶたにく ベーコン たまご・ぎゅうにゅう・あずき	ペンネマカロニ・こめあぶら・オリーブゆ こめあぶら こむぎこ・マーガリン・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・トマト・トマトピューレ キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう まっちゃ

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

＜献立表の見方＞ 料理名の横に書かれている食材が、その料理に使われている材料です（都合により、変更する場合があります）。

9	金		ハヤシライス コーンフレークサラダ りんごゼリー	ぶたにく こなかんてん	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン コーンフレーク・こめあぶら・さとう さとう	しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト きゅうり・にんじん・キャベツ りんご・りんごジュース
---	---	--	--------------------------------	--------------------	--	--

主食 おかず デザート

*** ご家庭へのお願い ***

- 給食袋には、ランチョンマット、ハンカチ、マスクを入れて持たせてください。
- 白衣、帽子、袋の洗濯をお願いします。ほつれやゴムの緩いところなど、気がつきましたら修繕していただけると助かります。
- これまで食べたことのない食べ物を給食で食べて、食物アレルギーが新規発症する場合があります。献立表をご覧ください。今までお子様が経験したことのない食材がありましたら、一度ご家庭で試してみるようご協力をお願いいたします。

*** お 知 ら せ ***

- 食物アレルギー除去食の対応には、届出が必要です。**
必要書類を提出していただいた後、保護者の方と、学校長・副校長・養護教諭・学級担任・栄養士で面談をおこない、本校での対応方法を決定いたします。ご不明な点は、学級担任または栄養士にご連絡ください。



*1年生の給食は、

4月22日(木)から始まります！

今月の目標

給食のきまりを覚えよう

今月の献立より

- 19日：「チリコンカン」は、豆と肉を煮込んだ、スパイシーな味付けのメキシコの家産料理です。
- 22日：1年生の最初の給食は、カレーライスです。サラダには、さくら型のにんじんが入っています。入学と進級をお祝いして、ジョアには入学・進級おめでとうシールを貼って提供します。
- 28日：鳥取県大山町の銘柄どりの「大山どり」と、山菜、野菜を混ぜ込んだ、「大山おこわ」を作ります。
- 30日：5月1日の「八十八夜」に合わせて、お茶を使ったケーキを作ります。

今月の地場・産直野菜（予定）

＜都築農園＞

ねぎ

＜本橋和利農園＞

かぶ

今年度も市内の畑でとれる新鮮で安全な野菜や果物を農家の方のご協力で使用する予定です。