



令和4年度 4月 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とになる食品	(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
12	火	にぎゅう う	ふたにくのしょうがいためどん なのはなのみそしる こうはくしらたまポンチ	ふたにく あぶらあげ・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 はなふ しらたまこ・さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ だいこん・たまねぎ・なまな クランベリージュース・みかんかん・おうとうかん
13	水	にぎゅう う	カラフルピラフ はるキャベツのサラダ ポークビーンズ	ベーコン だいず・ふたにく	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン	にんにく・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・きいろピーマン きゅうり・にんじん・キャベツ・ほうれんそう にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・トマト
14	木	にぎゅう う	しょうゆラーメン ぼうぎょうざ いちご	やきふた ふたにく	ちゅうかめん・ごまあぶら ぎょうざのかわ・ごまあぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・もやし・とうもろこし・ねぎ キャベツ・にら・ねぎ・にんにく・しょうが・しいたけ いちご
15	金	にぎゅう う	ひじきごはん さわらのカレーふうみやき あさづけ かきたまじる	ふたにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし さわら とうふ・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう かたくりこ	にんじん・さやいんげん しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・かぶ・かぶのは・きゅうり にんじん・ほうれんそう
18	月	にぎゅう う	ソフトフランスパン ポタージュクレシー とりにくのディアブルふう マセドアンサラダ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム とりにく ハム	ソフトフランスパン こめあぶら・じゃがいも オリーブゆ・パンこ さとう・こめあぶら	たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく だいこん・きゅうり・にんじん・あかピーマン・きいろピーマン
19	火	にぎゅう う	ごはん・てづくりふりかけ すきやきに しんじゃがいものみそしる	ちりめんじゃこ・かつおぶし・あおのり ふたにく・とうふ・かつおぶし わかめ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま こめあぶら・しらたき・さとう じゃがいも	しょうが・しいたけ・にんじん・はくさい・ねぎ たまねぎ・だいこん・えのきたけ・ねぎ
20	水	にぎゅう う	さんさいうどん さくらえびとはるやさいかきあげ からしあえ きよみオレンジ(かんきつ類)	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし さくらえび	うどん じゃがいも・こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら	にんじん・やまふき・ミズ・わらび・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 きよみオレンジ
21	木	ラ ン チ ョ ン	ポークカレーライス ミックスサラダ りんごゼリー	ふたにく 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 りんご・りんごジュース
22	金	にぎゅう う	あおなちやめし うのはなコロック くたくさんみそしる	おから・ふたにく あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・ごまあぶら じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ・パンこ	こまつな たまねぎ たまねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
25	月	にぎゅう う	レタスチャーハン バンバンジーサラダ ちゅうかやさいスープ	やきふた・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・レタス 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
26	火	にぎゅう う	うぐいすあげパン はくさいサラダ はるやさいのポトフ	うぐいすなこ ハム ふたにく・ベーコン・ウィンナー	ねじりパン・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう・はちみつ こめあぶら・じゃがいも	はくさい・にんじん・きゅうり・とうもろこし 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
27	水	にぎゅう う	たけのこごはん さばのふんがし いなかじる	こんぶ・あぶらあげ・かつおぶし さば なまあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう さといも・こんにゃく	たけのこ マンダリンオレンジ ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな
28	木	にぎゅう う	ペンネアラビアータ やさいスープ まっチャケーキ	ふたにく 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 キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう まっチャ

※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)。

20	水	にぎゅう う	さんさいうどん さくらえびとはるやさいかきあげ からしあえ きよみオレンジ(かんきつ類)	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし さくらえび	うどん じゃがいも・こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら	にんじん・やまふき・ミズ・わらび・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 きよみオレンジ
----	---	-----------	--	---------------------------	-------------------------------	---

主食 おかず デザート

☆今月の献立より☆

- ・12日:今年度最初の給食は、進級をお祝いして、おめでたい紅白の白玉が入ったフルーツポンチです。
- ・18日:フランス語で、「ディアブル」は「小悪魔」、「マセドアン」は「角切り」、「ポタージュクレシー」は「にんじんのスープ」という意味です。
- ・20日:静岡県駿河湾でとれる、春が旬の「さくらえび」をかき揚げに入れます。
- ・21日:1年生の最初の給食はカレーライス! サラダのにんじんは桜型にします。
- ・28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)

- <都築勲さん> ほうれんそう・レタス
- <本橋和利さん> キャベツ
- <中野雄一さん> こまつな

今年度も市内の畑でとれる新鮮で安全な野菜や果物をたくさん使わせていただく予定です。

\*1年生の給食は、  
4月21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

\*\*\* ご家庭へのお願い \*\*\*

- 給食袋にはランチョンマット、ハンカチを入れて、毎日清潔なものを持たせてください。給食当番用のマスクも、忘れないようにご用意ください。
- 給食当番になった週末には、白衣、帽子、袋を持ち帰ります。お洗濯、アイロンかけをお願いいたします(お洗濯の際には、香りの強い洗剤や柔軟剤のご使用はお控えください)。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くと助かります。
- 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。献立表をご覧になって、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、管理職・養護教諭・学級担任・栄養士等で面談をおこない、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。

