



令和5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
12	水	にぎゅう う	ぶたにくのしょうがいためどん なのほのみそしる りんごゼリー	ぶたにく あぶらあげ・みそ・かつおぶし こなかんてん	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・かたくりこ はなふ さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャバツ だいこん・たまねぎ・なばな りんご・りんごジュース
13	木	にぎゅう う	しょうゆラーメン ぼうぎょうざ かぶときゅうりのちゅうかう	やきぶた ぶたにく	ちゅうかめん・ごまあぶら ぎょうざのかや・ごまあぶら さとう・ラーゆ・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 キャバツ・にら・ねぎ・にんにく・しょうが・しいたけ かぶ・きゅうり・にんじん
14	金	にぎゅう う	ひじきごはん ししゃものいそべあげ わかたまじる	ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし こもちししゃも・あおのり とりにく・たまご・わかめ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら かたくりこ	にんじん・さいいんげん キャバツ・にんじん・かぶ・かぶのは・きゅうり たまねぎ・しめじ・ねぎ
17	月	にぎゅう う	セサミトースト はるキャバツのサラダ チリコンカン	だいいず・ぶたにく・ベーコン	しょくパン・マーガリン・ごま・さとう こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・さとう	きゅうり・にんじん・キャバツ・ほうれんそう しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト
18	火	にぎゅう う	ごはん・こまつなふりかけ すきやきに しんじやがいのみそしる きよみオレンジ(かんきつ類)	ちりめんじゃこ ぶたにく・とうふ・かつおぶし わかめ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・ごま こめあぶら・しらたき・さとう じゃがいも	こまつな 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 きよみオレンジ
19	水	にぎゅう う	にくじるうどん みそポテト きりぼしだいこんのごまずあえ	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし みそ	うどん じゃがいも・こめあぶら・さとう さとう・ごま	にんじん・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう きりぼしだいこん・にんじん・もやし・キャバツ・こまつな
20	木	にぎゅう う	ポークカレーライス ミックスサラダ つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく アガー	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ 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 みかんジュース・みかんかん
21	金	にぎゅう う	こぎつねごはん うのはなコロツケ ぐだくさんみそしる	あぶらあげ・かつおぶし おから・ぶたにく かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ・パンこ	しょうが・にんじん たまねぎ たまねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・キャバツ・ねぎ・ほうれんそう
24	月	にぎゅう う	うぐいすあげパン ほうれんそうのサラダ はるやさいのポトフ	うぐいすきなこ ハム ぶたにく・ベーコン・ウィンナー	ねじりパン・こめあぶら・さとう さとう・ごま こめあぶら・じゃがいも	ほうれんそう・にんじん・キャバツ・にんにく しょうが・にんにく・たまねぎ・セロリ・にんじん・かぶ・キャバツ・スナップえんどう
25	火	にぎゅう う	うめじゃこなめし なまあげのひきにくあんかけ ごもくじる	ちりめんじゃこ なまあげ・ぶたにく とりにく・あぶらあげ・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	こまつな・うめ にんにく・しいたけ・にんじん・たまねぎ しょうが・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
26	水	にぎゅう う	ペンネアラビアータ やさいスープ チョコチップケーキ	ぶたにく ベーコン たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム	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・さとう・バター・マーガリン・チョコチップ	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 キャバツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう
27	木	にぎゅう う	たけのこごはん マンダリンオレンジ(かんきつ類) さばのカレーあげ 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 かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら さといも・こんにやく	たけのこ マンダリンオレンジ しょうが・にんにく ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな
28	金	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・レタス にんじん・きゅうり・キャバツ・もやし しょうが・にんじん・だいこん・しめじ・チンゲンサイ・ねぎ

※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)。

18	火	にぎゅう う	ごはん・こまつなふりかけ すきやきに しんじやがいのみそしる きよみオレンジ(かんきつ類)	ちりめんじゃこ ぶたにく・とうふ・かつおぶし わかめ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・ごま こめあぶら・しらたき・さとう じゃがいも	こまつな 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 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: 進級をお祝いして、菜の花とお花の形のお麩をおみそ汁に入れます。
- ・17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
の家庭料理です。
- ・19日: 「にくじるうどん」は、しょうゆ味の温かい肉汁に、冷たいうどんをつけて
食べます。「みそポテト」は、揚げたじゃがいもにあま辛いみそだれをから
めた料理です。
- ・20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。

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> だいこん

<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20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。

