



# 4月献立表



ランチョンマット  
を忘れずに

児童数

令和6年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11木	○	むぎごはん	チキンカレー	こまつなのおひたし かんきついるい	牛乳,鶏肉,鰹節	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,セロリー,トマト, こまつな,キャベツ, えのきだけ, マンダリンオレンジ	606 kcal 20.1 g 18.6 g 2.4 g
12金	○	進級祝いの献立 たけのこ ごはん	さわらの さくらやき	おいわいすましじる いちごのさわやかゼリー	牛乳,油揚げ,鶏肉,さわら, なると,豆腐	米,もち米,油,砂糖	たけのこ,にんじん, さやえんどう,桜花塩漬け, えのきだけ,こまつな, 長ねぎ,いちご	600 kcal 28.3 g 18.7 g 2.2 g
15月	○	シーフード クリームスパゲティー		ミネラルたっぷりサラダ カップケーキ	牛乳,ベーコン,えび,ほたてがい, 調理用牛乳,生クリーム,みそ, くさわかめ,大豆,たまご,豆乳	スパゲティー,オリーブ油, 油,小麦粉,バター,こま,粉糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,はくさい,エリンギ, しめじ,長ねぎ,キャベツ, ごぼう,きゅうり,とうもろこし	655 kcal 31.5 g 21.6 g 2.0 g
16火	○	カリカリ キムチ チャーハン	ちゅうか たまごやき	ちゅうかスープ	牛乳,豚肉,たまご, 鶏肉,豆腐	米,麦,油,こま,はるさめ, 砂糖,ごま油	にんにく,にんじん,長ねぎ, はくさい,キムチ漬け, つば漬け,玉ねぎ,にら, しょうが,だいこん, きくらげ,こまつな	602 kcal 23.9 g 20.8 g 2.4 g
17水	○	ココアきなこ あげパン	はるキャベツの とうにゅうスープ	コーンポテト かんきついるい	牛乳,きな粉,ベーコン, 鶏肉,豆乳	パン,油,砂糖,マカロニ, 小麦粉,じゃがいも,バター	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, こまつな,しょうが, 長ねぎ,とうもろこし, 清見オレンジ	625 kcal 20.7 g 28.1 g 2.5 g
18木	○	良い歯の日の献立 ひじきごはん	ししゃもの いそべあげ	かみかみサラダ わかたまじる	牛乳,豚肉,干ひじき,油揚げ, ししゃも,青のり,するめ, 煮干し,鶏肉,たまご,わかめ	米,麦,油,砂糖,小麦粉,でん粉	にんじん,さやいんげん, だいこん,きゅうり,玉ねぎ, はくさい,キムチ漬け, しめじ,長ねぎ	620 kcal 26.6 g 26.1 g 2.8 g
19金	○	こぎつねごはん	うのはな コロッケ	うどときりほしのサラダ ぐだくさんみそじる	牛乳,油揚げ,おから,豚肉, みそ,生揚げ,みそ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,練りごま, マヨネーズ,ごま油	しょうが,にんじん,玉ねぎ, 切干しだいこん,うど, キャベツ,こまつな,ごぼう, だいこん,しめじ,長ねぎ	682 kcal 23.0 g 24.3 g 2.8 g
22月	○	むぎごはん	ポークカレー	コールスローサラダ みかんゼリー	発酵乳,豚肉	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,セロリー,トマト, キャベツ,とうもろこし, オレンジ果汁,みかん缶詰	605 kcal 16.0 g 14.0 g 2.6 g
23火	○	シュガートースト	マンハッタン クラムチャウダー	アスパラソテー	牛乳,ベーコン, ほたてがい,ハム	パン,バター,砂糖, じゃがいも,油	しょうが,長ねぎ,にんにく, にんじん,玉ねぎ,セロリー, 青ピーマン,アスパラガス, トマト,キャベツ,エリンギ	608 kcal 27.2 g 19.0 g 2.5 g
24水	○	ごはん	マーボー豆腐	はるさめとわかめのサラダ あんにん豆腐	牛乳,豆腐,豚肉,みそ, わかめ,調理用牛乳	米,油,砂糖,ごま油, でん粉,はるさめ	玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ,にら, 干し椎茸,しょうが,にんにく, きゅうり,キャベツ,だいこん, パイン缶詰,もも缶詰, みかん缶詰	610 kcal 23.2 g 18.0 g 2.4 g
25木	○	まるパン	しろみざかな フライ	キャロットラペ キャベツのクリームに	牛乳,ホキ,ツナ,鶏肉, ベーコン,調理用牛乳	パン,小麦粉,パン粉, 油,こま,じゃがいも,バター	にんじん,らっきょう, にんにく,キャベツ, 玉ねぎ,こまつな	601 kcal 25.4 g 24.8 g 2.5 g
26金	○	ごはん	とりにくの からあげ	こぶきいも トマトとたまごのスープ じゃこふりかけ	牛乳,ちりめんじゃこ, 鰹節,鶏肉,たまご	米,こま,砂糖,でん粉, 小麦粉,油,じゃがいも	しょうが,パセリ,しょうが, 長ねぎ,玉ねぎ,トマト, セロリー,こまつな	651 kcal 25.8 g 23.2 g 2.3 g
30火	○	バターライス	ポーク ストロガノフ	ポテトサラダ かんきついるい	牛乳,豚肉,調理用牛乳, 生クリーム	米,バター,油,小麦粉, じゃがいも,マヨネーズ	マッシュルーム,しめじ, 玉ねぎ,長ねぎ,しょうが, にんじん,キャベツ, とうもろこし, マンダリンオレンジ	630 kcal 21.1 g 21.5 g 2.4 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

## お知らせ



### 【令和6年度市立小学校及び中学校の給食費完全無償化決定について】


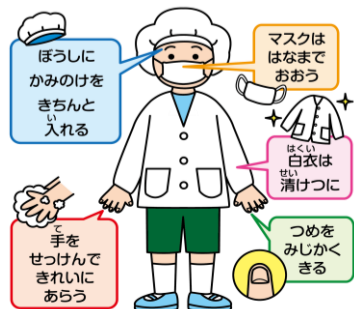
子どもの成長にとって「食」は大きな役割を果たすことから、西東京市立小学校及び中学校における令和6年度の児童・生徒の給食費については、所得制限などを設けない「完全無償化」とし、公費で負担することが決定しました。

詳細については、市ホームページをご確認ください。

西東京市ホームページリンク:

[https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/kyoiku/school\\_kyusyoku/kyuusyokuhiR6.html](https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/kyoiku/school_kyusyoku/kyuusyokuhiR6.html)

<今月の地場野菜>  
西東京市で収穫されたものです。  
※天候等により他地区になることもあります。  
ながねぎ・だいこん・こまつな

市立小学校及び中学校においては、これまで通り、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。



令和6年度 市立学校給食費の完全無償化について 西東京市Web

[www.city.nishitokyo.lg.jp](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)