

4月

こんたてひょう

給食はじまります!



東久留米市立第十小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんたてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
9水	チキンライス		米, 油	鶏肉	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	611 kcal	9日から新年度の給食が始まります。4月の給食目標は「ルールを身に付けよう」です。新学期になり教室で様々なルールが決まっています。給食も配膳やおかわり、片付け方など決まったルールを守りましょう。
	スコップメンチ		パン粉, オリーブ油, 砂糖	豚肉	たまねぎ, キャベツ	22.9 g	
	ジュリエンスープ		じゃがいも	ベーコン	たまねぎ, にんじん, はくさい, セロリー, こまつな	2.3 g	
10木	きなこあげパン		コッペパン, 油, 砂糖	きな粉		597 kcal	
	肉団子スープ		春雨, ごま油	豚肉	ながねぎ, しょうが, はくさい, しいたけ, たまねぎ	24.1 g	
	きくらげ中華サラダ		ごま油, 砂糖	ツナレトルト	きくらげ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	2.0 g	
11金	ふきごはん		米, 砂糖	鶏肉, 油揚げ	にんじん, ふき	591 kcal	大きな葉っぱに長い茎が特徴のふきは春に旬を迎えます。春が旬の食材は暑くなる季節に向けて体を慣れさせるための栄養が豊富です。
	肉じゃが		油, じゃがいも, しらたき, 砂糖	豚肉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, いんげん	22.6 g	
	おかかあえ		砂糖	おかか	キャベツ, ほうれんそう	1.6 g	
	くだもの果物(でこぼん)				でこぼん		
14月	しぐれごはん		米, しらたき, 砂糖	豚肉	しょうが, たまねぎ	608 kcal	卵はほぼ、完全栄養食品といわれています。ビタミンCと食物繊維以外の全ての栄養が含まれています。
	たまごや卵焼き		油, 砂糖	たまご, しらす干し	にんじん	26.3 g	
	なめこのみそ汁			油揚げ, わかめ, みそ	なめこ, ながねぎ, だいこん	2.2 g	
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも, ごま油, 砂糖, ごま		にんじん		
15火	たけのごはん		米, もち米, 砂糖	油揚げ	たけのこ, 絹さや	649 kcal	15日のたけのごはんは、市内にある奈良山園さんで収穫されたたけのこを使います。
	さばの香味やき		ごま油	さば	しょうが, ながねぎ	28.3 g	
	すまし汁			豆腐	にんじん, だいこん, ながねぎ	2.2 g	
	やさい野菜のごま酢あえ		砂糖, ごま		こまつな, もやし, きゅうり		
16水	鯉わかめごはん		米	鯉フレーク, わかめ, 焼きのり		595 kcal	16日から1年生の給食が始まります。1年生は配膳しやすいういにおにぎりを作ります。
	豚肉のかりんあげ		でん粉, 油, ごま, 砂糖	豚肉	しょうが	25.3 g	
	とん汁		じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ	2.1 g	
	ほうれん草のお浸し		砂糖		ほうれんそう, もやし		
17木	チャーハン		米, ごま油	焼き豚, たまご	しょうが, ながねぎ, グリンピース	553 kcal	4月の果物は旬に合わせて柑橘果物を提供します。柑橘果物にはビタミンCがたっぷり含まれています。
	中華風蒸し団子		でん粉, ごま油	豚肉, 豆腐, おから	ホールコーン, しいたけ, たまねぎ, しょうが	22.9 g	
	ビーフンスープ		ビーフン, ごま油	豆腐	にんじん, たけのこ, きくらげ	2.0 g	
	くだもの果物(カラマンダリン)				カラマンダリン		
18金	カレーライス		米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, いんげんまめ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	630 kcal	給食で大人気のカレーライスは給食室秘伝の調合をしたスパイスでルーから作ります。
	ミモザサラダ		油, 砂糖	たまご	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	20.1 g	
	みかんゼリー		砂糖	アガー	オレンジジュース, みかん缶	1.7 g	

給食時間のやくそく



持ち物について

清潔なハンカチ…給食を食べる前にきちんと手洗いをします。洗濯したものを毎日忘れずに持たせてください。
給食当番用のマスク…児童が気持ちよく給食を食べることができるように給食当番が配膳する際に着用します。
給食当番の白衣について
当番をした週末に持ち帰ります。次の当番の児童が気持ちよく着用できるように洗濯とアイロンをして休み明けに忘れぬように持たせてください。

配膳時にマスクを着用するよう指導しています。急に当番がまわってきたり、落として使えなくなったりのため、予備のマスクをランドセルに入れ、必ず持たせてください。給食を衛生的に提供するため、ご協力をお願いいたします。



4月



東久留米市立第十小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
21月	麻婆豆腐丼	MILK	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	しょうが, にんにく, ながねぎ, しいたけ, にら, たけのこ	672 kcal	めひかりは深海に生息し、暗闇で光る眼が特徴です。
	めひかりのからあげ		ごま油, でん粉, 油	めひかり		29.5 g	
	パンサンスー		春雨, 油, ごま油, 砂糖, ごま	ポークハム	きゅうり, キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ	2.2 g	
22火	わかめうどん	MILK	うどん	鶏肉, 油揚げ, わかめ	にんじん, ながねぎ	602 kcal	わかめの旬は春です。海の栄養をたっぷり含んだ生わかめがおいしい季節です。
	カリカリじゃこサラダ		油, ごま	ちりめんじゃこ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	26.9 g	
	よもぎ団子		白玉粉, 砂糖	豆腐, きな粉	よもぎ粉	2.1 g	
23水	メキシカンライス	MILK	米, オリーブ油	ポークウィンナー	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, むぎ枝豆	619 kcal	アルファベットのABCパスタスープは鶏ガラと豚骨でスープをとって作ります。
	さけのマヨネーズやき			さけ	にんじん, たまねぎ, ドライパセリ	28.6 g	
	ABCパスタスープ		油, ABCパスタ	ベーコン, ひよこまめ	セロリー, キャベツ, にんじん, たまねぎ, かぶ, こまつな	2.0 g	
24木	ピースそばご飯	MILK	米, 砂糖	鶏肉	グリーンピース, しょうが	602 kcal	さやから出した生のグリーンピースを使ったそばご飯はこの時期にしか食べることができません。
	ししゃもフライ		小麦粉, パン粉, 油	ししゃも		25.7 g	
	もずく汁		でん粉	豆腐, もずく	しいたけ, にんじん, はくさい, ながねぎ	2.2 g	
	ごまあえ		ごま, 砂糖		こまつな, もやし		
25金	ごはん	MILK	米			597 kcal	肉の代わりに魚を使ったホイコーローには野菜もたくさん入っています。
	さかなほろろ魚の回鍋肉		油, でん粉, 砂糖, ごま油	もうかざめ	しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, キャベツ, ビーマン	23.1 g	
	はるさめ春雨スープ		春雨, ごま油	鶏肉	たけのこ, チンゲン菜, きくらげ, たまねぎ	1.8 g	
28月	スパゲッティナポリタン	MILK	スパゲッティ, オリーブ油	ウィンナー	にんにく, マッシュルーム, たまねぎ, ビーマン, トマト	633 kcal	アーモンドも桜と同じ時期にきれいな花を咲かせます。花言葉は「希望」です。
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		キャベツ, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ	21.8 g	
	ココア蒸しパン		小麦粉, 砂糖, 油	たまご, 豆乳		2.0 g	
30水	さわら鱈のひつまぶし	(ブレイクオン味)	米, でん粉, 油, 砂糖	さわら	しょうが, 万能ねぎ	613 kcal	魚が苦手な人からも鱈のひつまぶしは、おいしいと評判です。苦手な食材もまずは一口食べてみましょう。
	だいこん大根のみそ汁			豆腐, わかめ, みそ	だいこん	23.6 g	
	こんにやくあえ		サラダこんにやく, ごま	ツナレトルト	キャベツ, にんじん, ホールコーン	1.9 g	
	果物(きよみオレンジ)				きよみオレンジ		

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。
 ※栄養価の表示は中学年(3, 4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。



令和7年度の給食費は、無償化になり保護者からの徴収はありません。
 東京都と東久留米市からの補助金で1食当たり高学年353円、中学年326円、低学年291円で給食運営を行います。

知っておきたい 食物アレルギー



今年度は第七小学校、第十小学校の児童、教職員合わせて給食を調理します。栄養面だけでなく、地産地消を心がけ、給食時間が楽しくなるよう、子供たちの声を聴きながら給食運営に努めます。



医師による診断がある食物アレルギーのある児童に対して、アレルゲン除去した給食の提供または代替え食の持参で給食対応しています。年度初めは慣れない環境や季節の変化で、症状が出やすい傾向があります。今まで食べて問題のない食材でも発的に発症する場合や、給食で初めて食べた食材でアレルギー症状が出る場合があります。ご家庭でお子さまの体調を確認していただき、対応が必要な場合は、栄養士までご連絡ください。