

# 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日のだけのたけのごはんは、市内にある奈良山園さんから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よう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



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。



#### 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。

