

4月 こんだてひょう

東久留米市立第二小学校
栄養士 松田 桂子

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		
9水	ごはん		七分づき米	よくかんで食べよ		680 kcal	新年度の給食が始まります。4月の給食目標は「楽しい給食にしよう。」です。安全に給食ワゴンを選び、みんなで協力して配膳を行いましょう。給食当番は身支度をきちんと整え、清潔な状態で給食を配りましょう。
	や焼きししゃも			ししゃも		30.1 g	
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐		サラダ油、砂糖、でん粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、人参、しいたけ、ながねぎ、にら	1.9 g	
	ナムル		ごま油		だいこん、にんじん、きゅうり		
10木	ふきごはん		七分づき米、アルファ化米	鶏肉、油揚げ	えのきたけ、ふき	629 kcal	コーンをたんぼほの花びらに見立てたシュウマイです。
	あかうおしお 赤魚の塩こうじ焼き			あかうお		29.3 g	
	かき玉汁			豆腐、たまご	ながねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、	2.0 g	
	しん 新じゃがのごまあえ		じゃがいも、油、砂糖、ごま		きゅうり		
11金	わかめごはん		七分づき米	わかめ		626 kcal	チリコンカン はメキシコ発祥の豆を使った煮こみ料理です。肉・豆・野菜をたっぷり使ってスパイスも効かせた一品です。
	たんぼほシュウマイ		でん粉、ごま油	豚肉、豆腐	コーン、干し椎茸、たまねぎ、たけのこ、しょうが	21.8 g	
	はるあめ 春雨スープ		油、春雨	豚肉	にんじん、チンゲン菜、もやし	1.8 g	
	くだもの 果物(きよみオレンジ)				きよみオレンジ		
14月	ごはん		七分づき米			716 kcal	春を代表する食材、たけのこは成長がとても早く、採った瞬間から味わいが変わると言われています。たけのこご飯で旬を感じましょう。
	チリコンカン		油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、ゆで大豆、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、にんにく	23.4 g	
	アーモンドサラダ		アーモンド、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん	1.3 g	
	くだもの(かわうちばんかん 果物(河内晩柑)				河内晩柑		
15火	たけのこごはん		七分づき米	油揚げ、鶏肉	たけのこ、にんじん、絹さや	623 kcal	2年生にさやむきをしてもらったグリーンピースで、そぼろごはんを作ります。
	さけ しおや 鮭の塩焼き			さけ		33.6 g	
	わかめのみそ汁			あさり、生わかめ、豆腐、みそ	だいこん、ながねぎ	2.2 g	
	ぶたにく しらたき 豚肉の白滝いため		しらたき、油、砂糖	豚肉	にんじん、ごぼう		
16水	ピースそぼろごはん		七分づき米	鶏肉	グリーンピース(生)、しょうが	715 kcal	春が旬のキャベツでメンチを作ります。給食室で一つ一つ手作りをします。お楽しみに！
	いかの磯辺揚げ		油	いか、たまご、あおのり粉		27.9 g	
	けんちん汁		じゃがいも、こんにゃく	豆腐、油揚げ	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん、	1.5 g	
	かいそう 海藻のあえもの		油、砂糖	海藻ミックス、糸寒天	きゅうり、キャベツ		
17木	くだもの 果物(きよみオレンジ)				きよみオレンジ		春の山菜、よもぎを使って蒸しパンを作ります。きれいな緑色で春らしいデザートです。
	ごはん		七分づき米			726 kcal	
	キャベツたっぷりメンチ		パン粉、小麦粉、油	豚ひき肉、たまご	キャベツ、たまねぎ	24.7 g	
	A B Cパスタスープ		A B Cパスタ、油、じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう	1.9 g	
18金	アスパラサラダ		油		グリーンアスパラ、だいこん、にんじん、コーン		
	わかめうどん		うどん	鶏肉、油揚げ、生わかめ、かまぼこ	にんじん、ながねぎ	646 kcal	
	ちくわのこはく揚げ		でん粉、油	ちくわ		26.2 g	
	あおな 青菜のピリ辛あえ		砂糖		ほうれんそう、だいこん、にんじん	2.5 g	
18金	よもぎ蒸しパン		小麦粉、砂糖、さつまいも、バター	調理用牛乳、たまご	よもぎ粉		



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らせます。次の当番が気持ちよく着用できるように洗濯と

4月




1年生は4月21日（月曜日）から給食がはじまります。

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	にじく二色おにぎり		七分づき米	わかめ、鮭フレーク、焼きのり		661 kcal	今日から1年生の給食が始まります。給食では様々な食材を使います。献立表を見て、食べたことがないものがあつたら先にお家で食べてみると良いかもしれません。「おいしく・楽しい」給食時間を一緒に過ごしましょう！
	とりのからあげ		上新粉、油	鶏肉	にんにく、しょうが	26.5 g	
	しろみそ汁		じゃがいも、こんにゃく	油揚げ、豆腐、みそ	だいこん、こまつな	1.9 g	
	おひたし		砂糖		ほうれんそう、もやし、にんじん		
22火	きなこ揚げパン		米粉ミックスパン、油	きな粉		573 kcal	
	とり鶏だんごスープ		でん粉、ごま油	鶏肉	しょうが、ながねぎ、はくさい、たけのこ、にんじん、椎茸、チンゲン菜	16.8 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油	ハム	きゅうり、にんじん、たまねぎ	2.0 g	
	くだもの果物（きよみオレンジ）				きよみオレンジ		
23水	なめし菜飯		七分づき米		広島菜	613 kcal	「のっぺい汁」は新潟県などの郷土料理で、根菜や鶏肉を使ったとろみのあるしょうゆ味の汁物です。給食では日本各地の郷土料理が登場します。
	たまご焼き		油、砂糖	たまご、鶏肉	椎茸、たけのこ、たまねぎ	26.9 g	
	のっぺい汁		さといも、こんにゃく、でん粉	鶏肉、豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	2.1 g	
	ときわ土佐和え		砂糖	おかか	ほうれんそう、もやし		
24木	チャーハン		七分づき米、アルファ化米、油	たまご、焼き豚	ながねぎ、にんじん	661 kcal	きびなごは体がきれいな銀色をしています。苦味も少なく食べやすい魚で、給食室ではしょうゆ・しょうがを使って下味をつけてカラッと揚げます。
	きびなごのからあげ		上新粉、でん粉、油	きびなご		24.0 g	
	チンゲン菜スープ		ごま油	豚肉、豆腐	チンゲン菜、えのきたけ、椎茸	1.8 g	
	バリバリサラダ		油、ごま油、じゃがいも、砂糖、ごま		だいこん、きゅうり、たまねぎ		
25金	カレーライス		七分づき米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、いんげん豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	684 kcal	給食のカレーライスは小麦粉・バターをじっくり炒めルウから手作りします。
	はる春キャベツサラダ		砂糖		コーン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	20.1 g	
	オレンジゼリー		砂糖	アガー	みかん缶、オレンジジュース	1.6 g	
28月	さわら鱈のひつまぶし丼	ジョアいちご味	七分づき米、でん粉、油、砂糖	さわら	しょうが、万能ねぎ	553 kcal	魚へんに春と書く鱈は春に美味しい魚です。甘辛いたれで味付けし、ひつまぶし丼にします。
	ごもじ五目汁		さといも、こんにゃく	豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、ほんしめじ、ながねぎ、にんじん	19.8 g	
	くま茎わかめのごまあえ		ごま、砂糖	茎わかめ	もやし	1.8 g	
	くだもの果物（いよかん）				いよかん		
30水	ホットドック		コッペパン、砂糖	フランクフルト	キャベツ	664 kcal	入学・進級の疲れが出る頃です。春野菜の入ったシチューで体を温めましょう。
	はるやさい春野菜シチュー		じゃがいも、小麦粉、バター	鶏肉、いんげん豆、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、グリーンアスパラ、マッシュルーム	25.3 g	
	ダイコンサラダ		油		コーン、だいこん、きゅうり	2.7 g	

※東久留米市では「そば・落花生・くるみ（ペカンナッツ）」は給食では提供しません。

※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。



今年度は調理員10名で給食を作ります。栄養面だけでなく、給食時間がおいしく楽しい時間となるよう、子どもたちの声にも耳を傾けながら給食運営に努めます。



