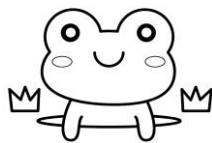


令和5年

4月

こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力のも とになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
10 月	わかめごはん		鶏の照り焼き 肉じゃが ほたてあえ	七分づき米、 ごま、でん粉、 じゃがいも、 しらたき	わかめ、牛乳、 とり肉、 ぶた肉、 ほたて	ショウガ、玉ねぎ、 にんじん、シイタケ、 いんげん、小松菜、 もやし	新年度スタート ご入学・ご進級おめでと うございます。
11 火	きな粉 揚げパン		肉団子スープ バンバンジーサラダ	パン、油、 砂糖、春雨、 ごま	きな粉、牛乳、 ぶた肉、 とり肉	長ねぎ、ショウガ、 白菜、シイタケ、 玉ねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、 ニンニク	揚げパンは給食で人気の メニューの一つです。 給食ではいろいろな粉を 付けた揚げパンが登場 します。
12 水	ふきごはん		赤魚の照り焼き ごまみそ汁 果物	七分づき米、 じゃがいも、 こんにゃく、 ごま	とり肉、 油揚げ、牛乳、 赤魚、みそ	にんじん、ふき、 ショウガ、大根、 小松菜、エノキ、 清見オレンジ	蒔は3月から5月に旬を 迎える野菜です。蒔は 主に、食物繊維やミネラ ルが含まれていて体の 調子を整えてくれます。
13 木	麻婆豆腐丼		めひかりのピリ辛揚げ バンサンスー 果物	七分づき米、 ごま、でん粉、 油、春雨	豆腐、ぶた肉、 大豆、みそ、 牛乳、 めひかり、 ハム	ショウガ、ニンニク、長ねぎ、 シイタケ、ニラ、タマネギ、 きゅうり、キャベツ、 もやし、玉ねぎ、 甘夏	バンサンスーは中華風 サラダです。「バン」は和 える、「スー」は細切りと いう意味です。
14 金	たけのこごはん		鯖の文化干し もずく汁 桜えびのあえもの	七分づき米、 でん粉	とり肉、 油揚げ、牛乳、 鯖、もずく、 豆腐、桜えび	タケノコ、にんじん、 エノキ、小松菜、 長ねぎ、ほうれん草、 キャベツ	旬のたけのこを使ってご はんになります。生のたけ のこは、ぬかや唐辛子 であくぬきをしてから味 付けして作ります。
17 月	ハンバーガー		コーンクリームスープ ツナと 春キャベツのサラダ	パン、パン粉	牛肉、ぶた肉、 豆腐、牛乳、タネ、 とり肉、豆乳、 いんげん豆、 調理用牛乳、 生クリーム	玉ねぎ、にんじん、 コーン、 マッシュルーム、 パセリ、キャベツ、 きゅうり	1年生給食スタート 第七小学校と第十小 学校合わせて約950人分 を給食室で作ります。
18 火	鮭ごはん		魚の甘露だれ 豚汁 おひたし	七分づき米、 ごま、小麦粉、 でん粉、油、 じゃがいも、 こんにゃく	鮭フレーク、 牛乳、マンダ イ、ぶた肉、豆 腐、みそ	ショウガ、ゴボウ、 大根、にんじん、 長ねぎ、小松菜、 もやし	今月の果物 12日 清見オレンジ 13日 甘夏 20日 カラマンダリン 24日 清見オレンジ 25日 美生柑 28日 ニューサマーオレンジ の使用を予定してい ます。
19 水	スパゲッティ ナポリタン		マセドアンサラダ ストロベリーケーキ	スパゲッティ、 じゃがいも、 砂糖、小麦粉、 アーモンド、バター、 いちごジャム	ウィンナー、 牛乳、ハム、 卵、 生クリーム	ニンニク、 マッシュルーム、 玉ねぎ、ピーマン、 トマト、にんじん、 きゅうり、コーン	
20 木	チャーハン		たんぽぽしゅうまい ビーフンスープ 果物	七分づき米、 でん粉、 ビーフン	焼き豚、卵、 牛乳、ぶた肉、 豆腐	ショウガ、長ねぎ、 グリーンピース、 コーン、シイタケ、玉ね ぎ、にんじん、タネ、 カラマンダリン	たんぽぽしゅうまいは しゅうまいの皮の代わ りにコーンを付けて作 ります。
21 金	カレーライス		ナッツサラダ みかんゼリー	七分づき米、 じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 バター、 アーモンド	ぶた肉、 いんげん豆、 牛乳、アガー	ショウガ、ニンニク、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 ほうれん草、 みかんジュース	給食では「手作り」を心 掛けています。カレー ライスのルー、サラダのド レッシング、ゼリーなど 給食室で作っています。
24 月	鯖の ひつまぶし		大根のみそ汁 千草あえ 果物	七分づき米、 でん粉、油、 じゃがいも、 ごま	さわら、牛乳、 豆腐、わかめ、 みそ、みそ、 卵	ショウガ、万能ねぎ、 大根、ほうれん草、 キャベツ、 清見オレンジ	鯖は春に旬の魚です。 小さく切って油で揚げた ものをごはん合わせて ひつまぶし風になります。

※5月10日(水)は4、5月分の給食費引き落とし日です。お手持ちの
口座の残高の確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	635
たんぱく質(g)	21.1～32.5	25.8
脂質(g)	14.4～21.7	22.6