



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			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	
8金	ごはん		米			新年度がスタートします。4月の給食目標は「楽しい給食にしよう。」です。新しいメンバーで給食を食べるクラスもあります。みんなで安全に気を付けて配膳や片付けをしましょう。また、新型コロナウイルス感染症予防のため、前向き給食と黙食を続けましょう。
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐		油, 砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, にら	
	焼きししやも			ししやも		
	ナムル		ごま油, 砂糖		だいこん, にんじん, きゅうり, たまねぎ	
	ぐももの果物 (きよみオレンジ)				きよみオレンジ	
11月	ふきごはん		米	鶏肉, 油揚げ	ほんしめじ, ふき	4月は旬の食材を使ったメニューがたくさん登場します。春キャベツを使ったメンチカツ、採れたてのたけのこを茹で、味付けした具を混ぜるたけのこご飯、よもぎを使ったよもぎ団子など、おいしく調理します。
	きわてや 鱈の照り焼き			さわら	しょうが	
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも	豆腐, 油揚げ, みそ	だいこん, ながねぎ	
	きわかめあえ		ごま油, 砂糖	くきわかめ	きゅうり, もやし	
	ぐももの果物 (甘夏)				甘夏	
12火	ごはん		米			4月は旬の食材を使ったメニューがたくさん登場します。春キャベツを使ったメンチカツ、採れたてのたけのこを茹で、味付けした具を混ぜるたけのこご飯、よもぎを使ったよもぎ団子など、おいしく調理します。
	キャベツたっぷりメンチ		パン粉 (乳不使用), 小麦粉, 油, 砂糖	豚肉, たまご	キャベツ, たまねぎ	
	ジュリエンスープ		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	
	アスパラサラダ		油		グリーンアスパラ, だいこん, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	
13水	たけのこごはん		米	油揚げ, 鶏肉	たけのこ (生), にんじん, 絹さや	4月は旬の食材を使ったメニューがたくさん登場します。春キャベツを使ったメンチカツ、採れたてのたけのこを茹で、味付けした具を混ぜるたけのこご飯、よもぎを使ったよもぎ団子など、おいしく調理します。
	けしおや 鱈の塩こうじ焼き			さけ		
	かき玉汁		でん粉	豆腐, たまご	ながねぎ, はくさい, えのきたけ, ほうれんそう, にんじん	
	じゃこあえ		ごま油, 砂糖, ごま	ちりめんじゃこ	きゅうり, もやし	
14木	カラフルポーク丼		米, 砂糖, ごま油, でん粉	豚肉	むき枝豆, しょうが, たまねぎ, パプリカ, 大豆もやし	美食家の北大路魯山人 (きたおおじろさんじん) が名付けた琥珀 (こはく) あげは、うすうすらしょう油で下味をつけて揚げた料理です。色づきが銜色から黄色で宝石の琥珀に似ているから名前をつけたそうです。
	コーンクリームスープ		じゃがいも, バター, コーンスターチ	鶏肉, いんげんまめ, 調理用牛乳	ホールコーン, クリームコーン, たまねぎ, にんじん	
	ミモザサラダ		油, 砂糖	たまご	こまつな, キャベツ, たまねぎ	
15金	わかめうどん		うどん	鶏肉, 油揚げ, わかめ, かまぼこ (卵不使用)	にんじん, ながねぎ	4月は旬の食材を使ったメニューがたくさん登場します。春キャベツを使ったメンチカツ、採れたてのたけのこを茹で、味付けした具を混ぜるたけのこご飯、よもぎを使ったよもぎ団子など、おいしく調理します。
	ちくわの琥珀あげ		小麦粉, でん粉, 油	焼き竹輪 (卵不使用)		
	あおなから 青菜のピリ辛あえ				ほうれんそう, だいこん, にんじん	
	よもぎ団子		上新粉, 白玉粉, 砂糖	きな粉	よもぎ粉	

★給食当番の白衣について
給食当番が終わった児童は給食当番の白衣を持ち帰らせます。次の児童が気持ちよく使用できるよう、洗濯とアイロンをし、週明け忘れずに持たせてください。

★ハンカチとマスクの入れ物について
感染症予防のため、給食前の手洗い指導を行います。毎日清潔なハンカチを持たせてください。また、喫食中に外したマスクを保管するためのケース(袋など)も持たせてください。

入学・進級おめでとうございます。今年度も安心安全でおいしい給食をお届けします。

あか おもに体をつくるもとになる食べもの

きいろ おもにエネルギーのもとになる食べもの

みどり おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの

毎月配布する献立表には、旬の食材や行事食、栄養についての情報がたくさん記載されています。「今日の給食何だった?」など、家庭で学校の様子を話すツールとして、ぜひ活用ください。

4月

こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			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	
18月	二色おにぎり		米	わかめ, 鮭, 焼きのり		18日から一年生の給食が始まります。新一年生の初めての給食は給食室の手作りおにぎりです。鮭とわかめの二種類で、1,200個を作ります。また、給食の人気メニューのから揚げはカラッと揚げます。なるべく配膳しやすいメニューを組み合わせています。
	とりのからあげ		でん粉, 油	鶏肉	しょうが, にんにく	
	みそ汁		じゃがいも, こんにやく	油揚げ, 豆腐, みそ	だいこん, こまつな, たまねぎ	
	おひたし		砂糖	1年生給食開始日		
19火	チャーハン		米, 油	たまご, 焼き豚	ながねぎ, にんじん	
	きびなごのからあげ		上新粉, でん粉, 油	きびなご	しょうが	
	チンゲン菜スープ		ごま油	豚肉, 豆腐	チンゲン菜, ながねぎ, えのきたけ, しいたけ	
	華風サラダ		ごま油, 砂糖, ごま		だいこん, にんじん, きゅうり	
20水	きなこあげパン		ミルクパン, 砂糖, 油	きな粉		炒った大豆をすりつぶしたきな粉を揚げたパンにまぶしたきなこあげパンは、昭和35年頃登場しました。
	とりのだんご汁		でん粉, ごま油	鶏肉	ながねぎ, しょうが, はくさい, だいこん, にんじん, チンゲン菜	
	青のりポテト		じゃがいも	あおのり		
	果物の(きよみオレンジ)				きよみオレンジ	
21木	ピースそぼろごはん		米, 砂糖	鶏肉	グリーンピース(生), しょうが	ピースそぼろごはんは旬のグリーンピースを皮にしわができないようにしていないに茹であげます。
	さばの文化手し		じゃがいも, こんにやく	豆腐, 油揚げ	ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん	
	けんちん汁		砂糖	海草ミックス	きゅうり, キャベツ	
	海藻のあえもの					
22金	高菜ごはん		米, ごま		高菜漬	ホールコーンを黄色いたんぼの花に見立ててしゅうまいにまよわせます。
	たんぼほシュウマイ		でん粉, ごま油	豚肉, 豆腐	ホールコーン, しいたけ, たまねぎ, たけのこ, しょうが	
	春雨スープ		春雨, ごま油	豚肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, もやし, きくらげ	
	果物の(きよみオレンジ)				きよみオレンジ	
25月	発芽玄米ごはん	飲むヨーグルト	米, 発芽玄米			発芽玄米は栄養価の高いお米です。食物繊維が豊富です。よくかんで食べましょう。
	魚の竜田あげ		でん粉, 油	まんたい	しょうが	
	豚汁		じゃがいも, こんにやく	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ	
	大根のピリ辛漬		ごま油		きゅうり, だいこん	
26火	スパゲッティナポリタン		スパゲッティ, オリーブ油	ベーコン, ウィンナー	にんにく, マッシュルーム, たまねぎ, ピーマン	ナポリタンは神奈川県横浜市のホテルで誕生しました。トマトケチャップをベースにピーマンやウィンナーなど手に入れやすい材料で作られた洋食メニューはアレンジされながら日本各地に広がっていました。
	こんにやくサラダ		サラダこんにやく, 油		ほうれんそう, きゅうり, だいこん, たまねぎ	
	いちごケーキ		小麦粉, 砂糖, 無塩バター, いちごジャム	たまご		
27水	鮭と枝豆のごはん		米	鮭	むき枝豆	
	たまご焼き		油, 砂糖	たまご, 鶏肉	しいたけ, たけのこ, たまねぎ	
	のっぺい汁		さといも, こんにやく, でん粉	鶏肉, 豆腐	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ	
	土佐あえ			おかか	ほうれんそう, もやし	
28木	カレーライス		米, 油, じゃがいも, 小麦粉, パター, はちみつ	豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, フルーツチャツネ	今月の果物は、きよみ、甘夏、美生柑を使用予定です。旬に合わせるため献立表と変わる場合があります。
	フレンチサラダ		油, 砂糖	ポークハム	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	
	オレンジゼリー		砂糖	アガー	オレンジジュース, みかん	

※地域の感染症状況の警戒度合いが引き上げられた場合は、文部科学省より発表された学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の通知をもとに、献立や配膳を変更します。

児童・教職員の感染を防止するため、あらかじめご承知おきください。

※栄養価は中学年(3・4年生)を基準にしています。

※サラダ等の野菜はすべて加熱し、教室であえます。



中学年(3・4年生)	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	652
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26.1