

4月



前半



東久留米市立第二小学校

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		
10月	ごはん		米			703 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運び、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。
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐		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	31.9 g	
	や 焼きししやも			ししやも		1.8 g	
	にんじん 人参しりしり		油、砂糖	ツナ、たまご	にんじん		
	ぐだもの 果物 (オレンジ)				オレンジ		
11月	ふきごはん		米、油	鶏肉、油揚げ	ほんしめじ、ふき	616 kcal	
	さけ 鮭の塩焼き			さけ		31.5 g	
	あさりのみそ汁		じゃがいも	あさり、わかめ、生揚げ、みそ	だいこん、ながねぎ	2.0 g	
	ぶたにく しらすをいたした豚肉の白滝炒め		しらたき、油、砂糖	豚肉	にんじん、ごぼう		
12月	カラフルポーク丼		米、砂糖、ごま油、でん粉	むき枝豆、たまご、豚肉	しょうが、たまねぎ、赤パプリカ、大豆もやし	725 kcal	あさりのみそ汁 春から初夏に産卵期をむかえるあさは身がふっくらしておいしくなります。 キャベツ たっぷりメンチ 品種改良され春先でも収穫されるようになった春キャベツの特徴は葉が柔らかく、巻きがゆるいことです。刻んだキャベツを入れたメンチカツを給食室で手作りします。
	コーンクリームスープ		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	23.9 g	
	ウインナーポテト		じゃがいも、油	ウインナー	たまねぎ	2.0 g	
13月	ごはん		米			692 kcal	わかめうどん 冬から春にかけて成長したわかめはこの時期に収穫されます。塩蔵や乾燥加工され一年をとおして食べることが出来ますが、新鮮な生わかめを味わえるのはこの時期だけです。 今月の果物は旬に合わせて八百屋さんや相談しおいしい柑橘類を提供します。
	キャベツたっぷりメンチ		パン粉、小麦粉、油、砂糖	豚肉、たまご	キャベツ、たまねぎ	23.7 g	
	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	2.0 g	
	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		
14月	わかめうどん		うどん	鶏肉、油揚げ、わかめ、かまぼこ	にんじん、ながねぎ	620 kcal	
	ちくわのこはくあげ		でん粉、油	焼きちくわ		25.5 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	2.1 g	
	よもぎ団子		上新粉、白玉粉、砂糖	きな粉	よもぎ粉		
17月	にしく 二色おにぎり		米	わかめ、鮭フレーク、焼きのり		647 kcal	17日から1年生の給食が始まります。初めての給食は二色おにぎりや大人気のとりからあげです。給食当番が始まります。おうちでもしよもじやおたまを使った配膳のお手伝いをして当番の練習をしてみましょう。
	とりのからあげ		でん粉、上新粉、油	鶏肉	にんにく、しょうが	25.7 g	
	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	2.0 g	
	おひたし		砂糖		ほうれんそう、もやし、にんじん		
18月	チャーハン		米、油	たまご、焼き豚	ながねぎ、にんじん	630 kcal	
	きびなごのからあげ		上新粉、でん粉、油	きびなご	しょうが	23.3 g	
	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	1.9 g	
	バリバリサラダ		ワンタンの皮、ごま油、砂糖、ごま		だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ		

4月



後半



東久留米市立第二小学校

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		
19 水	きなこあげパン		ミルクパン、砂糖、油	きな粉		618 kcal	給食室のお手伝いを2年生にお願いします。グリーンピースのさや出しです。小さなつぶを落とさないように取り出し給食室に届けてもらいます。ピースをふくらゆで上げそぼろごはん調理します。
	とろろ鶏だんごスープ		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	23.1 g	
	あお青のりポテト		じゃがいも	あおのり粉		1.4 g	
	くだもの果物(オレンジ)				オレンジ		
20 木	ピースそぼろごはん		米、砂糖	鶏肉	グリーンピース、しょうが	653 kcal	
	さばの文化干し			さばの文化干し		26.0 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	2.1 g	
	かいそう海草のあえもの		油、砂糖	海草ミックス	きゅうり、キャベツ		
21 金	たかな高菜ごはん		米		高菜漬	609 kcal	ホールコーンをたんぽぽに見立てたシュウマイを作ります。今年の給食の食数は約630食。一つ一ついい成形し、コンベクションオーブンで蒸し上げます。
	たんぽぽシュウマイ		でん粉、ごま油	豚ひき肉、押し豆腐	ホールコーン、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、しょうが	21.1 g	
	はるさめ春雨スープ		油、春雨、ごま油	豚肉	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし	2.1 g	
	くだもの果物(オレンジ)				オレンジ		
24 月	さわらのひつまぶし丼	ジョア	米、でん粉、油、砂糖	さわら	しょうが、万能ねぎ	632 kcal	
	ごもくろ五目汁		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	21.1 g	
	きゅうり茎わかめのごまあえ		練りごま、砂糖	茎わかめ	もやし、にんじん	1.6 g	
	くだもの果物(オレンジ)				オレンジ		
25 火	たけのこごはん		米	油揚げ、鶏肉	たけのこ、にんじん、絹さや	614 kcal	東久留米市柳窪に畑がある奈良山園さんからたけのこを納品していただきます。新鮮なたけのこを米ぬかで茹でて調理し、たけのこご飯を提供します。
	あかうお赤魚の塩こうじ焼き			あかうお		29.5 g	
	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	2.1 g	
	じゃこあえ		ごま油、砂糖、ごま	ちりめんじゃこ	きゅうり、切干大根		
26 水	ホットサンド		食パン	ハム、スライスチーズ		613 kcal	
	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、いんげんまめ、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、グリーンアスパラ	26.3 g	
	キャベツのサラダ		油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、レモン、たまねぎ	2.4 g	
27 木	さけ、えだまめ鮭と枝豆ごはん		米	鮭フレーク、むき枝豆		683 kcal	のっぺい汁は新潟県の郷土料理です。のっぺりしたとろみがついた汁物で、根菜を中心に野菜たっぷりの料理です。
	たまごやき卵焼き		油、砂糖	たまご、鶏肉	しいたけ、たけのこ、たまねぎ	28.0 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	1.7 g	
	とろろ土佐あえ			おかか	ほうれんそう、もやし		
28 金	カレーライス		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、いんげんまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、	688 kcal	ゼリーを作る材料のアガーは海草から作られています。寒天よりなめらかで、ゼラチンに近い食感になります。
	フレンチサラダ		油、砂糖		ホールコーン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	20.7 g	
	オレンジゼリー		砂糖	アガー	オレンジジュース、みかん缶	1.8 g	

※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。

給食費のお知らせ、給食費の返金についてのお知らせを後日配布します。給食の休止にともなう返金の対応について記載があります。必ずご確認ください。

