



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                                |        |
| 1金  | えだまめ枝豆のピラフ     |     | 米, 油                   | 鶏肉                  | むき枝豆, たまねぎ, しょうが                               |        |
|     | レバーのケチャップがらめ   |     | でん粉, 油, 砂糖             | 豚レバー                | しょうが                                           |        |
|     | ABCパスタスープ      |     | 油, じゃがいも, ABCパスタ       | ベーコン                | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, こまつな                      |        |
|     | たこサラダ          |     | 油, 砂糖                  | たこ, 海草ミックス          | キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ                         |        |
| 4月  | しじじゅうしい        |     | 米, ごま                  | 豚肉, 糸昆布             | しょうが, ながねぎ                                     |        |
|     | ししゃもの南蛮漬       |     | でん粉, 油, 砂糖             | ししゃも                | ながねぎ                                           |        |
|     | もずく汁           |     |                        | もずく, 豆腐, 油揚げ        | たけのこ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん                        |        |
|     | だいこん大根サラダ      |     | ノンエッグマヨネーズ, 油          |                     | だいこん, きゅうり, たまねぎ                               |        |
| 5火  | れいとう冷凍パイ       |     |                        |                     | パイ                                             |        |
|     | ごはん            |     | 米                      |                     |                                                |        |
|     | さばの文化干し        |     |                        | さば                  |                                                |        |
|     | とうがん汁          |     | じゃがいも, こんにゃく           | 油揚げ, 豆腐, みそ         | とうがん, ながねぎ, にんじん, こまつな                         |        |
| 6水  | のりきゅう          |     | 砂糖                     | きざみのり               | きゅうり, だいこん, にんじん                               |        |
|     | ごはん            |     | 米                      |                     |                                                |        |
|     | しーほー豆腐         |     | 油, 砂糖, でん粉             | 豆腐, 豚肉, 大豆, みそ      | にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, トマト缶, ながねぎ             |        |
|     | とりのからあげ        |     | でん粉, 上新粉, 油            | 鶏肉                  | にんにく, しょうが                                     |        |
| 7木  | 中華サラダ          |     | 春雨, 油, ごま油, 砂糖         |                     | にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ                         |        |
|     | セタうどん          |     | うどん, 砂糖                | かまぼこ (卵不使用), 鶏肉     | きゅうり, しいたけ                                     |        |
|     | もろこしとほたてのかきあげ  |     | じゃがいも, 小麦粉, 上新粉, 油     | ほたて, たまご            | ホールコーン, たまねぎ                                   |        |
|     | ねぎだれあえ         |     | 砂糖, ごま油, 油             | ツナ                  | こまつな, だいこん, にんじん, ながねぎ                         |        |
| 8金  | スパイシートマトライス    |     | 米, 油, バター, 砂糖, コーンスターチ | 豚肉, いんげんまめ          | にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, むき枝豆, トマト缶          |        |
|     | コロコロサラダ        |     | じゃがいも, 油, 砂糖           | ひよこめ                | きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ                       |        |
|     | フルーツパンチ        |     |                        | 寒天                  | なつみかん (缶), みかん (缶), 黄桃 (缶)                     |        |
|     | メキシカンライス       |     | 米, オリーブ油               | ウィンナー               | たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム                          |        |
| 11月 | ビーンス3兄弟チャウダー   |     | 油, じゃがいも, バター, コーンスターチ | 鶏肉, ひよこめ, 大豆, 調理用牛乳 | むき枝豆, たまねぎ                                     |        |
|     | アーモンドサラダ       |     | アーモンド, 油, 砂糖           |                     | キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ                 |        |
|     | クッパ            |     | 米, ごま油                 | たまご, 鶏肉             | にんじん, だいこん, しいたけ, 万能ねぎ, たけのこ                   |        |
|     | きびなごのからあげ      |     | でん粉, 油                 | きびなご                | しょうが                                           |        |
| 12火 | じゃがいものきんぴら     |     | じゃがいも, 油, 糸こんにゃく, 砂糖   |                     | にんじん, ごぼう                                      |        |
|     | くだもの果物 (小玉すいか) |     |                        |                     | 小玉すいか                                          |        |
|     | コーンピラフ         |     | 米                      | ベーコン                | たまねぎ, ホールコーン                                   |        |
|     | タマタマトマピーチーズ焼き  |     | 油, 砂糖                  | 豚肉, たまご, ピザチーズ      | たまねぎ, トマト缶, ピーマン                               |        |
| 13水 | ジュリエンスープ       |     | 油, じゃがいも               | 豚肉                  | たまねぎ, にんじん, キャベツ                               |        |
|     | れいとう冷凍みかん      |     |                        |                     | みかん                                            |        |
|     | わかめごはん         |     | 米                      | わかめ                 |                                                |        |
|     | さかなの甘露だれかけ     |     | でん粉, 油, 砂糖             | メルルーサ               |                                                |        |
| 14木 | みそ汁            |     | じゃがいも                  | 油揚げ, 豆腐, みそ         | だいこん, こまつな, たまねぎ                               |        |
|     | はるさめ春雨あえ       |     | 春雨, 油                  |                     | きゅうり, もやし, にんじん                                |        |
|     | ナンとサマーカレー      |     | ナン, 油, 小麦粉, バター, はちみつ  | 豚肉                  | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, むき枝豆, トマト缶, ダイズ, ズッキーニ |        |
|     | みずな水菜サラダ       |     | 油, 砂糖                  |                     | だいこん, キャベツ, 水菜, たまねぎ                           |        |
| 15金 | セレクトデザート       |     |                        |                     |                                                |        |
|     |                |     |                        |                     |                                                |        |

※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       | 651   |
| たんぱく質(g)    | 21.1~32.5 | 25.7  |