



4月



* 4月9日 修正版 * 2025.04.09
東久留米市立第三小学校

日	こんたて 献立名	牛乳	エネルギーの もとなる食品	からだ 体をつくる もとなる食品	からだ ちようし とどの 体の調子を整える もとなる食品	献立メモ
9 水	マーボー豆腐丼	牛乳	七分づき米, サラダ油, 三温糖 ごま油, でん粉	豚肉, 豆腐, 大豆, 赤みそ	しょうが, にんにく, ながねぎ, たけのこ にんじん, 干し椎茸	☆給食で初めて食べる食 材はありますか？ 食物アレルギーは、学童期 以降にアレルギー症状があ らわれる場合があります。献 立表を見ていただき、給食 で初めて食べる食材がある 場合は、まずは、ご家庭で 食べていただくと安心で す。  今月のほうれん草は 地場農家・岸さんが作っ て届けてくれます。 
	魚入り豆じゃこ		でん粉, 油, 三温糖	ひよこまめ, 大豆, もうかさめ ちりめんじゃこ		
	ハンサンスー		春雨, サラダ油, ごま油, 砂糖	ハム	きゅうり, 赤ピーマン, キャベツ たまねぎ	
	果物 (柑橘類)				清見オレンジ	
10 木	路ご飯	牛乳	七分づき米, もち米, 三温糖	鶏肉, 油揚げ	ふき, にんじん	☆給食で初めて食べる食 材はありますか？ 食物アレルギーは、学童期 以降にアレルギー症状があ らわれる場合があります。献 立表を見ていただき、給食 で初めて食べる食材がある 場合は、まずは、ご家庭で 食べていただくと安心で す。  今月のほうれん草は 地場農家・岸さんが作っ て届けてくれます。 
	鯖の文化干し			さば,		
	とり団子汁		でん粉, ごま油, じゃがいも, こんにゃく	鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	しょうが, ながねぎ, だいこん れんこん, にんじん, こまつな	
	ほうれん草のツナ和 え		砂糖, 白いりごま	ツナ	にんじん, ほうれん草, はくさい	
11 金	枝豆ピラフ	牛乳	七分づき米, 押麦, サラダ油, バター	ウイナー	にんにく, たまねぎ, 枝豆	春キャベツがたっぷり入ったメ ンチを作ります。
	きゃべつメンチ		小麦粉, ドライパン粉, 油	豚肉	たまねぎ, キャベツ	
	ジュリエンスープ		じゃがいも	鶏肉, 油揚げ	もやし, たまねぎ, にんじん, かぶ	
	果物 (りんご)				りんご	
14 月	ご飯	牛乳	七分づき米			春は、新じゃがが芋の季節で す。新じゃがが芋は、とれたて のじゃが芋を乾かさずにその まま出荷するので水分が多く 含まれています。
	ししゃものごま揚げ		小麦粉, 洗いごま, 油	ししゃも		
	新じゃがのそぼろ煮		サラダ油, じゃがいも, しらたき 三温糖	豚肉, 厚けずり節	しょうが, にんじん, たまねぎ 干し椎茸, いんげん	
	じゃこわかめサラダ		ごま油, 三温糖	わかめ, ちりめんじゃこ	だいこん, 水菜	
15 火	キャロットピラフ	牛乳	七分づき米, 押麦, オリーブ油	ベーコン	にんじん, たまねぎ	旬のアスパラを卵グラタンに 使用しました。アスパラの シャキシャキ感とグラタンの濃 厚な味がマッチしています。
	アスパラと 卵のグラタン		サラダ油, 小麦粉, バター	卵, えび, 鶏肉, 調理用牛乳 チーズ	グリーンアスパラ, たまねぎ マッシュルーム	
	ミネストローネ		オリーブ油, じゃがいも, 三温糖	豚肉, レンズまめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶	
	果物 (柑橘類)				セミノール	
16 水	たけのこご飯	牛乳	七分づき米, もち米, 三温糖	油揚げ	たけのこ, 絹さや	春を代表する食材のたけの こを朝早くから米ぬかと一緒 にあく抜きをしてから調理し ます。
	赤魚のごまみそ焼き		三温糖, ごま油, サラダ油 練りゴマ, 白いりごま	あかうお, 赤みそ	しょうが	
	けんちん汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	生揚げ	ごぼう, だいこん, にんじん えのきたけ, ながねぎ	
	果物 (柑橘類)				セミノール	
17 木	カレーライス	牛乳	七分づき米, サラダ油, じゃがいも 小麦粉, バター	豚肉, 白いんげんまめピューレ	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, トマト	一年生の給食が始まりま す。 
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, サラダ油, 砂糖		きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
	つぶつぶ みかんゼリー		砂糖	アガー	オレンジジュース, みかん (缶)	
18 金	チャーハン	牛乳	七分づき米, 押麦, サラダ油, ごま油	焼き豚	ながねぎ, にんじん, グリンピース	炒り卵をたんぼぼに見立て てしゅうまいを作ります。春を 感じてほしい一品です。
	たんぼぼしゅうまい		サラダ油, でん粉, ごま油 しゅうまいの皮	卵, 豚肉	干し椎茸, たまねぎ, たけのこ しょうが	
	チンゲン菜スープ		春雨	茎わかめ, 鶏肉, 豆腐 厚けずり節	にんじん, もやし, 万能ねぎ きくらげ, チンゲン菜	
21 月	ご飯	牛乳	七分づき米			のりの佃煮は、刻みのりを調 理員さんが時間をかけて丁 寧に煮詰めた手作りで す。 ご飯が進む一品です。
	のりの佃煮		砂糖, 白いりごま	のり		
	擬製豆腐		サラダ油, 砂糖, でん粉	豚肉, 豆腐, 卵	にんじん, ながねぎ, 干し椎茸	
	豚汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ 厚けずり節	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	
22 火	フィッシュバーガー	牛乳	パン, 小麦粉, ドライパン粉 油, 砂糖	メルルーサ		フィッシュバーガーは、メル ルーサという白身魚を油で 揚げ、オーロラソースをからめ てからパンにはさんで提供し ます。
	ABCパスタスープ		A B Cパスタ	鶏肉	たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん	
	マゼアンサラダ		じゃがいも, サラダ油, 砂糖	ハム	きゅうり, にんじん, コーン, たまねぎ	
	果物 (いちご)				いちご	

日	献立名	牛乳	エネルギーの もとになる食品	からだ 体をつくる もとになる食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える もとになる食品	献立メモ
23 水	ご飯		七分づき米			ナッツワンタンサラダは、ワンタンの皮を素揚げしたものとアーモンドをトッピングします。
	きびなごの唐揚げ		でん粉,油	きびなご		
	鶏肉と大根の春雨		ごま油,春雨,三温糖	鶏肉	しょうが,赤ピーマン,ながねぎ チンゲン菜,干し椎茸,だいこん	
	ナッツワンタンサラダ		サラダ油,砂糖,アーモンド ワンタンの皮,油		きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ	
24 木	ピースそぼろご飯		七分づき米,サラダ油,砂糖	鶏肉	グリーンピース,しょうが	旬のグリーンピースを使ったご飯を出します。1年生がグリーンピースのさやむきを手伝ってくれる予定です。
	揚げいかの甘辛		でん粉,油,三温糖	いか	しょうが	
	若竹スープ		麩	わかめ,豆腐	たけのこ,ながねぎ	
	ごま和え		三温糖,練りゴマ,白すりごま		ほうれんそう,もやし,にんじん はくさい	
25 金	スパゲティナポリタン		スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油	ウィンナー	たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,にんにく	ストロベリーケーキは、生のいちごでジャムを作ってから生地練りに練りこんで焼きました。
	アスパラサラダ		マヨネーズ,サラダ油	ツナ	にんじん,アスパラ,コーン	
	ストロベリーケーキ		小麦粉,砂糖,無塩バター いちごジャム,サラダ油	卵,生クリーム,ホイップ クリーム	いちご,レモン	
28 月	揚げパン (砂糖)		ミルクねじりパン,油,グラニュー糖 砂糖,粉砂糖			給食といえば必ず出てくる人気メニューの揚げパンです。素揚げしたパンに砂糖を合わせたものをからめます。
	ポークビーンズ		サラダ油,じゃがいも,三温糖 コーンスターチ	豚肉,白いんげんまめピューレ 大豆	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,セロリ,トマト缶	
	海藻サラダ		サラダ油,砂糖	海藻ミックス,ハム	きゅうり,だいこん,キャベツ,たまねぎ	
30 水	こぎつねご飯		七分づき米,砂糖,白いりごま 三温糖	油揚げ		こぎつねごはんは、酢飯に甘辛くに付けた油揚げを混ぜます。
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉,油	焼き竹輪,あおりの粉		
	春キャベツのみそ汁		じゃがいも	生揚げ,白みそ,赤みそ	にんじん,かぶ,キャベツ,ながねぎ	
	ほうれん草とツナのお浸し		三温糖	ツナ	ほうれんそう,にんじん,もやし	

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

また、栄養量は中学年（3・4年生）を基準にしています。

※サラダ等の野菜は全て加熱し、ドレッシングは教室で和えます。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	602
たんぱく質(g)	18~32	25.3

ご入学・ご進級おめでとうございます。

給食室では、今年度も安全でおいしい給食を届けられるよう、一同力を合わせて頑張ります。



保護者の皆様へ（お願い）

◆給食着について

子どもたちは、順番で給食当番を行います。お子さんが給食当番だった週の終わりに給食の白衣をご家庭に持ち帰りますので、お洗濯と殺菌のためのアイロンがけをお願いいたします。

きれいになった給食着は次の当番が使いますので、週始めに学校へ持たせてください。また、給食着のボタンの取れかけや、ぼうしのゴムの伸びなどの補修もして頂けると助かります。

◆ホームページの給食写真掲載について

第三小学校のホームページに給食の写真を掲載しています。（「学校日記」）
盛り付け量は高学年分の写真ですが、食事量の参考やご家庭での話題にして頂けると幸いです。

きゅうしょくとうばんの ふくそう

