

# 4月こんだて











給食はじまります!



日曜日	飲の食物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	主菜 / デザート	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	からだの調子を整えるもとになる食品	
10 水	MILK	タコライス	もずくのスープ あお青のりポテト くだもの きよみ 果物(清見オレンジ)	米・油 コーンスターチ じゃがいも	豚肉・チーズ 牛乳・もずく 鶏肉・豆腐 のり	にんにく・玉ねぎ ピーマン・きやべつ しいたけ・大根 にんじん・清見オレンジ	<p>☆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ことをおすすめします。</p> <p>☆今月の地場野菜は、小松菜、ほうれん草などを使用する予定です。</p> <p>【10日】メキシコの料理、タコスの具である、ひき肉、きやべつ、チーズなどを、日本の主食のご飯の上にかけたものが<b>タコライス</b>です。タコライスは、沖縄で生まれた沖縄の郷土料理です。</p> <p>【15日】<b>春の香りごはん</b>は、落(ふき)やせりを使った混ぜごはんです。</p> <p>【16日】1年生の給食が始まります。<b>みかんゼリー</b>は、給食室の手作りです。</p> <p>【17日】<b>たんぼぼ焼売</b>は、手作りの焼売の上に炒り卵をのせて、たんぼぼのお花にみたてた料理です。</p> <p>【18日】<b>お米のクリームシチュー</b>は、ガラスープでお粥を炊いて、シチューのトロミのもとにします。</p>
11 木	MILK	コーンバターライス	きやべつメンチ ジュリエンスープ くるみサラダ	米・バター・でん粉 小麦粉・パン粉 油・さとう・くるみ	牛乳・豚肉 ベーコン レンズ豆	とうもろこし・玉ねぎ きやべつ・小松菜 たけのこ・にんじん えのきたけ・大根 きゅうり・赤ピーマン	
12 金	MILK	カラフルポーク丼	さくら桜えびとわかめの あもの 和え物 くだもの 果物(カラマンダリン)	米・油・でん粉 さとう・ごま油	卵・豚肉・牛乳 わかめ・桜えび	しょうが・玉ねぎ 赤ピーマン・たけのこ グリンピース・もやし きゅうり・カラマンダリン	
15 月	MILK	はる春の香りごはん	さわら鱈のごまだれ けんちん汁 ひたお浸し	米・もち米・さとう でん粉・油・ごま じゃが芋・ごま油	鶏肉・油揚げ 牛乳・さわら 豆腐	ふき・せり・ごぼう 大根・にんじん こんにゃく・長ねぎ 小松菜・もやし	
16 火	MILK	カレーライス	ツナサラダ みかんゼリー	米・油・じゃが芋 小麦粉・バター さとう・ごま	豚肉・牛乳 白いんげん豆 ツナ アガー(ゼリーの素で海藻の仲間)	玉ねぎ・にんじん にんにく・しょうが 大根・きゅうり・もやし みかんジュース みかん(缶)	
17 水	MILK	えびチャーハン	たんぼぼ焼売 チンゲン菜スープ	米・油・でん粉 パン粉・ごま油 緑豆春雨 しゅうまいの皮	焼き豚・えび 牛乳・卵・鶏肉 豚肉・豆腐	長ねぎ・にんじん ピーマン・しいたけ 玉ねぎ・たけのこ しょうが・チンゲン菜 えのきたけ・きくらげ	
18 木	MILK	アーモンドトースト	お米のクリームシチュー イタリアドレッシングサラダ くだもの かわちばんかん 果物(河内晩柑)	食パン・アーモンド はちみつ・米 マーガリン・油 じゃが芋・さとう	牛乳・鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ・ブロッコリー にんじん・きやべつ マツシュルーム きゅうり・とうもろこし にんにく・河内晩柑	
19 金	MILK	たかな高菜じゃこチャーハン	レバーのかりん揚げ はるさめ 春雨スープ かふう 華風きゅうり	米・ごま油 ごま・でん粉 油・さとう 緑豆春雨	焼き豚・牛乳 ちりめんじゃこ 豚レバー・鶏肉 豆腐	しょうが・にんにく 長ねぎ・高菜漬 きくらげ・にんじん 小松菜・たけのこ 大根・きゅうり 赤ピーマン	

※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。  
又、栄養量は中学年(3・4年生)を基準にしています。  
※今年度最初の給食費の引き落としは**5月10日(金)**を予定しています。  
給食費の詳細については、別紙にてお手紙を配布します。

	【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)		650	648
たんぱく質(g)		21.1~32.5	25.8

にち 日 曜	飲の み 物 の	こん だて めい 献 立 名		おも さい りょう 主 な 材 料			こんだてメモ
		しゅしよく 主食	しゅさい 主菜 ふくさい 副菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品 しよくひん	からだ 体をつくるもと になる食品 しよくひん	からだちようし 体の調子を整える もとになる食品 しよくひん	
22 月		ごはん ご飯	やし 焼きししゃも しん 新じゃがのそぼろ煮 かいそう 海藻サラダ	米・じゃが芋 油・さとう	牛乳・ししゃも 豚肉・大豆 うずら卵・ツナ 海藻ミックス	しょうが・にんじん 玉ねぎ・しいたけ グリーンピース しらたき・きゅうり き야べつ	
23 火		たけのこ ご飯	とり 鶏のクラッカー揚げ じる こしね汁 くだもの あまなつ 果物(甘夏)	米・さとう・小麦粉 災害用クラッカー 油・じゃが芋	油揚げ・牛乳 鶏肉・豆腐 みそ	新たけのこ・いんげん しいたけ・長ねぎ こんにやく・ごぼう にんじん・大根 甘夏	
24 水		ピース そぼろ ご飯	かつお しんたま 鰹の新玉ねぎソース じる かきたま汁 あ ごま和え	米・さとう・油 でん粉・ごま	発酵乳(プレーン) 豚肉 かつお・卵 かまぼこ	グリーンピース・しょうが 玉ねぎ・チンゲン菜 えのきたけ・しいたけ ほうれん草・き야べつ もやし	【23日】 鶏のクラッカー揚げに 使用するクラッカーは、 東久留米市より提供を 受けた災害備蓄品で す。食品ロスを減らすた めの取り組みです。  【24日】 こしね汁は、群馬県、特 産の3つの食材「こん にやく」「しいたけ」「ねぎ」 を使い、その頭文字から こしね汁と名づけられま した。
25 木		はつがけんまい 発芽玄米 いりご飯	あつあ ふたにく みそいた 厚揚げと豚肉の味噌炒め まめ 豆じゃこナッツ くだもの かわちばんかん 果物(河内晩柑)	米・発芽玄米 さとう・ごま油 でん粉・油 アーモンド	牛乳・豚肉 生揚げ みそ・大豆 ちりめんじゃこ	しょうが・赤ピーマン ピーマン・き야べつ にんじん・玉ねぎ しいたけ・河内晩柑	
26 金		ふきご飯	あかうお てりや 赤魚の照焼き とりだんご じる 鶏団子のごま汁 かお あ 香り和え	米・さとう・でん粉 パン粉・じゃが芋 ごま	油揚げ・牛乳 赤魚・鶏肉 みそ	ふき・しょうが 長ねぎ・大根 にんじん・小松菜 こんにやく・えのきたけ き야べつ・きゅうり	
30 火		スパゲッティ ナポリタン	ストロベリーケーキ シーフードサラダ	スパゲッティ オリーブ油・油 小麦粉・さとう バター いちごジャム	ウインナー 牛乳・卵 生クリーム いか・えび	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム にんにく・きゅうり き야べつ・にんじん	

# こ入学・こ進級 おめでとうございます!

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの<sup>しんにゅうせい</sup>新入生を迎え、<sup>しんねんど</sup>新年度が始まりました。今年度も、安心・安全でおいしい給食が提供できるよう職員一丸となって取り組んで参ります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしく願いいたします。

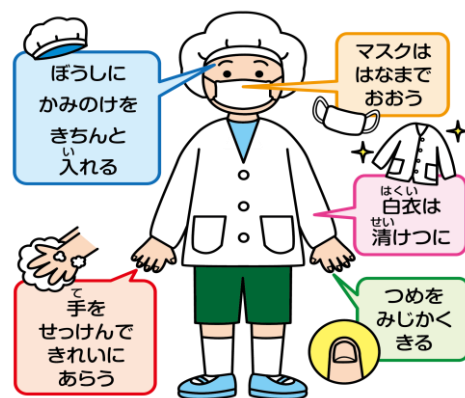
## ☆保護者の皆さまへ(お願い)☆

○給食着についてご協力をお願いします。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最終日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。

○給食用に、ランチョンマットとランチョンマットを入れる巾着袋のご用意をお願いします。(参考:お盆の大きさは、横35.5cm×27cmです。)

ランチョンマットは、毎日の持ち帰り洗い替えをお願いします。

巾着袋は、横18cm×縦20cm程度の大きさで、紐の長さは長すぎないようお願いします。



巾着袋の大きさの目安

