

4月こんだて



にち 日 曜	飲の み 物	こんだて 献立名		おも 主 な 材 料			こんだてメモ
		しゅしゅく 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	からだ 体をつくるもと になる食品	からだ 体の調子を整える もとになる食品	
9 水		コーン バターライス	きやべつメンチ ジュリエンスープ アーモンドサラダ	米・バター・でん粉 小麦粉・パン粉 油・さとう アーモンド	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	 ☆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。 【10日】 ししゃも 、きびなごなどの頭から丸ごと食べられる小魚は、毎月の給食に必ず登場します。慣れない1年生は、お家でも練習をして食べてみましょう。(カルシウムがとれることと、あごや歯をきたえるカミカミメニューになります。) 【15日】 春の香りごはん は、落(ふき)やせりを使った混ぜごはんです。 【16日】 1年生の給食が始まります。ミルクゼリーいちごソース は給食室の手作りです。 【17日】 今が旬の生の グリーンピース を使って、そぼろご飯にします。 2年生がグリーンピースのさやむき をする予定です。 【18日】 ストロベリーケーキ は、いちごジャムを使った給食室の手作りです。
10 木		ごはん	やし 焼きししゃも 新じゃがのそぼろ煮 海藻サラダ くだもの 果物(清見オレンジ)	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 きやべつ 清見オレンジ	
11 金		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	
14 月		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 グリーンピース・もやし きゅうり・カラマンダリン	
15 火		はる 春の香り ごはん	さわら 鰯のごまだれ けんちん汁 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 こんにやく・長ねぎ 小松菜・もやし	
16 水		カレー ライス	ツナサラダ ミルクゼリー いちごソース	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 きやべつ・チャツネ いちご・レモン	
17 木		ピース そぼろ ごはん	とり 鶏の唐揚げ かきたま汁 ごま和え	米・さとう・油 でん粉・ごま	豚肉・牛乳 鶏肉・卵 かまぼこ	グリーンピース・しょうが にんにく・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ しいたけ・ほうれん草 きやべつ・もやし	
18 金		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 きやべつ・にんじん	

※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。
 ※給食費の引落しはありません。令和7年4月7日付け東久留米市教育委員会より
 「令和7年度学校給食費の無償化と学校給食費の改定について」のお手紙を配布
 いたしましたのでご覧ください。

【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	650
たんぱく質(g)	21.1～32.5	25.6

にち 日 曜	飲の み 物	献立名		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	からだ 体をつくるもと になる食品	からだちようし 体の調子を整える もとになる食品	
21 月		タコライス	もずくのスープ あお 青のりポテト	米・油 コーンスターチ じゃが芋	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	【21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てものが タコライス です。タコライスは、沖縄で生まれた沖縄の郷土料理です。
22 火		たけのこ ご飯	ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ こしね汁	米・さとう・小麦粉 油・じゃが芋	油揚げ・牛乳 竹輪・のり 卵・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	
23 水		えび チャーハン	たんぽぽ焼売 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	
24 木		はつがげんまい 発芽玄米 入りご飯	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 みしょうかん 果物(美生柑)	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・きやべつ にんじん・玉ねぎ しいたけ・美生柑	
25 金		ふきご飯	あかうお てりや 赤魚の照焼き とりだんご 鶏団子のごま汁 かお あ 香りとえ	米・さとう・でん粉 パン粉・じゃが芋 ごま	発酵乳 (プレーン味) 油揚げ 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 きやべつ・きゅうり	
30 水		アーモンド トースト	こめ 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 あまなつ 果物(甘夏)	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 マッシュルーム きゅうり・とうもろこし にんにく・甘夏	【22日】 たけのこご飯 は、新たけのこを使って作ります。

こんだてメモ

【21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てものが**タコライス**です。タコライスは、沖縄で生まれた沖縄の郷土料理です。

【22日】
たけのこご飯は、新たけのこを使って作ります。

【23日】
たんぽぽ焼売は、手作りの焼売の上に炒り卵をのせて、たんぽぽのお花にみたてた料理です。

【24日】
豆じゃこナッツは、大豆とアーモンドとちりめんじゃこを甘辛く味付けをしたカミカミメニューです。

【30日】
お米のクリームシチューは、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。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いします。

☆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、次の当番が使用しますので**週始めに学校へ持たせてください**。また給食当番は**マスク**が必要なのでご家庭でのご用意をお願いします。

○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。お盆の大きさは、横35.5cm×縦27cmです。お盆の大きさより大きい物をご用意ください。**ランチョンマット**は毎日の持ち帰りと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にお願いします。（ランチョンマットを作成される方は横48cm×縦40cmの大きさがちょうどよいサイズ感です。）

