

令和4年

4月

こんだて



東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	
8 金	ごはん		鶏の照り焼き 五目汁 きんぴら 果物	七分づき米, じゃがいも, こんにゃく	とり肉, 油揚げ, みそ ぶた肉	ショウガ, 大根, 長ねぎ, ゴボウ, にんじん, マンダリン	新年度スタート ご入学・ご進級おめでとうございます。
11 月	麦ごはん		厚揚げと海鮮の中華煮 焼きししゃも こんにゃくあえ	七分づき米, 押麦, でん粉, こんにゃく	牛乳, 厚揚げ, えび, いか, ししゃも	ニンニク, ショウ ガ, タケノコ, 玉ね ぎ, にんじん, キクラゲ, シタケ, 長ねぎ,	麦は、ふつうのお米に比 べて骨や歯を丈夫にして くれるカルシウムが多く 含まれています。
12 火	枝豆ライス		鮭のマヨネーズ焼き ジュリエンスープ 春野菜サラダ 果物	七分づき米, じゃがいも	牛乳, 鮭, ベーコン	枝豆, ニンニク, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, アスパラ, キャベツ, コーン, パセリ, いちご	春に旬を迎えるアスパ ラ、キャベツでサラダにし ます。旬の野菜は栄養が 多く含まれています。
13 水	わかめごはん		鶏肉の唐揚げ けんちん汁 果物	七分づき米, ごま, でん粉, 油, さといも, こんにゃく	わかめ, 牛乳, とり肉, 豆腐	しょうが, ごぼう, 大根, にんじん, シメジ, 長ねぎ, 清見オレンジ	1年生給食スタート 第七小学校と第十小学 校合わせて約990人分を 給食室で作ります。
14 木	ガーリック トースト		コーンクリームスープ 春キャベツサラダ 果物	パン, マーガリン, じゃがいも, コンスタチ	牛乳, とり肉, いんげん, 調理用牛乳, 生クリーム	ニンニク, コーン, 玉ねぎ, きゅうり, マッシュルーム, キャベツ, にんじん, 美生柑	春キャベツはみずみず しく、まきがゆるいので 葉がやわらかいのが 特徴です。
15 金	鯖の ひつまぶし丼		かきたま汁 ごま酢あえ	七分づき米, でん粉, 油, ごま	さわら, 牛乳, 卵, 豆腐, 昆布	ショウガ, 万能ねぎ, エノキ, 小松菜, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	鯖は春に旬の魚です。小 さく切って油で揚げたも のをごはんと一緒にひ つまぶし風にします。
18 月	カレーライス		ツナサラダ フルーツポンチ	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶた肉, いん げん豆, 牛乳, ツナ	玉ねぎ, にんじん, ショウガ, ニンク, トマト, キャベツ, きゅうり, フルーツチャツネ, ナタデコ, みかん, パイ, もも	今月の果物 8日 カラマンダリン、 12日いちご、 13日清見オレンジ
19 火	ごはん		いかの更紗揚げ 豚汁 ごまじゃこあえ	七分づき米, でん粉, 油, じゃがいも, こんにゃく, ごま	牛乳, いか, ぶた肉, 豆腐, みそ, 刊メヅヤ	ショウガ, ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	14日美生柑、 22日清見オレンジ、 26日カラマンダリン の使用を予定していま す。
20 水	スパゲッティ ミートソース		コロコロサラダ いちごとアーモンドのケーキ	スパゲッティ, バター, 小麦粉, アーモンド, マーガリン, コンスタチ, いちごジャム	ぶた肉, 牛乳, ひよこ豆, 卵, 生クリーム	にんにく, 玉ねぎ, セロリー, 大根, マッシュルーム, トマト, きゅうり, にんじん	ケーキは、給食でも人 気のメニューです。小 麦粉から給食室で手 作ります。
21 木	たけのこごはん		レパールのかりん揚げ すまし汁 おかかあえ	七分づき米, もち米, でん粉, 油, ごま	油揚げ, 牛乳, 豚レバー, 豆腐, おかか	タケノコ, 絹さや, ショウガ, にんじん, 大根, 長ねぎ, キャベツ, 小松菜	旬のたけのこを使ってご はんになります。生のたけ のこは、ぬかや唐辛子で あくぬきしてから味付 けて作ります。
22 金	焼き豚 チャーハン		かにたま風卵焼き 中華スープ 果物	七分づき米	焼き豚, 牛乳, 卵, カニカマ, とり肉, 豆腐	ショウガ, シタケ, にんじん, タケノコ, グリーンピース, 長ねぎ, チンゲン菜, きよみオレンジ	チャーハンには中華料理で す。名前の由来は中国 語のチャオファン(炒飯) が語源と言われていま す。

※5月6日(木)は4, 5月分の給食費引き落とし日です。お手持ちの
口座の残高の確認をお願いいたします。

【3, 4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	640	644
たんぱく質(g)	18.0~32.0	26.2
脂質(g)	20.0	22.6



令和4年
4月

こんだて



東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力の もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
25 月	コーンライス	ジョア	スコップメンチ ミネストローネ アーモンドサラダ	七分づき米, パン粉, じゃがいも, アーモンド	牛乳, ぶた肉, ベーコン, 大豆	コーン, 玉ねぎ, キャベツ, にんにく, マッシュルーム, トマト, ほうれん草, きゅうり	スコップメンチは、スプーンで食べるメンチです。オープンで焼いて作ります。
26 火	ピース そばろごはん	MILK	赤魚の西京焼き 肉じゃが 果物	七分づき米, じゃがいも, しらたき	とり肉, 牛乳, 赤魚, 西京みそ, ぶた肉	グリーンピース, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, いんげん, カラマンダリン	旬のグリーンピースを使ってごはんにします。生のさや付きのグリーンピースは、春にしか出回らない旬の野菜です
27 水	麻婆豆腐丼	MILK	きびなごの唐揚げ パンサンスー	七分づき米, でん粉, 春雨, ごま	豆腐, ぶた肉, 大豆, みそ, 牛乳, きびなご	ショウガ, ニンニク, タケノコ, にんじん, シイタケ, 長ねぎ, きゅうり, キャベツ, ニラ, 玉ねぎ	パンサンスーは中華風サラダです。「パン」は和える、「スー」は細切りという意味です。
28 木	わかめうどん	MILK	千草あえ よもぎ団子	うどん, ごま, 上新粉, 白玉粉	とり肉, 油揚げ, わかめ, 牛乳, 卵, きな粉	にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, キャベツ, よもぎ粉	わかめは日本人に親しまれてきた食材でミネラルやビタミンが豊富です。生のわかめは春しか味わうことができません。
29 金	昭 和 の 日						

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。



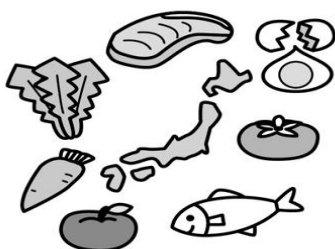
ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

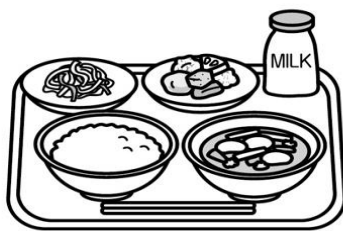
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

