

令和6年度 4月の献立表

東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美枝
栄養教諭 松本 恭子

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				1人ばく質 食塩相当量 (中学年)	備考 
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
11日 (木)	お赤飯		ささげ	ななぶつきまいもちごめ くろごま			584 kcal	●お赤飯 進級の区切りをお祝いして、お赤飯を炊きます。 
	ぶりの甘夏幽庵焼き		いなだ		あまなつ	しおしょうゆみりん さけからしこめぬか すずくちしょうゆ	28.8 g	
	糸こんにやくと野菜の和え物			ごまあぶら いとこんにやく さとうしろごま	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.0 g	
	地場産新筍の若竹汁	牛乳	とうふ わかめ		たけのこ(なま) みつば	だし:こんぶかつおぶし		
12日 (金)	新ごぼうのかき揚げ天井		だいず いか	ななぶつきまいあわきび はつかげんまい こむぎこ てんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ホールコーン	ベーキングパウダー しょうゆ みりん さけ すずくちしょうゆ	659 kcal	●くるめ産 筍 時期: 4~5月 
	莖わかめ和え	牛乳	くわかめ	あぶら しろごま	きゅうり きりぼしだいこん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	24.4 g	
	豆腐と小松菜のみそ汁		とうふ あかみそ しろみそ	じゃがいも	ながねぎ こまつな		1.9 g	
15日 (月)	雑穀ごはん			ななぶつきまいあわきび はつかげんまい あぶら いとこんにやく さとうてんぷん		しお さけ しょうゆ すみりん	585 kcal	●出会い物 海の幸、山の幸、野の幸、田畑の幸など、異なる場所で育った旬の食材を組み合わせることにより、互いの味や香りがより引き立ち、豊かな旬の味覚、味わい、季節感を楽しむことができます。春の「若竹煮」、冬の「ぶり大根」が代表的ですね。 
	肉豆腐		ぶたにくとうふ		しょうが ながねぎ こまつな	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	24.3 g	
	春キャベツと新玉葱のポン酢和え	牛乳		あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん		1.8 g	
16日 (火)	ポークカレーライス		ぶたにく	ななぶつきまいあぶら バター はつかげんまい こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん ホールトマト	グシ しお こしょう す あかういんクローブ れがノ オースバ イ ガ 弘マツ カダ モンバブ 助 マツダ しょうゆ グリッターミルク カレー ちゅうのうソース だし:とんこつ	607 kcal	●春キャベツ 時期: 3~5月 
	大豆とキャベツのごま和え		だいず	さとう しろごま	キャベツ きゅうり		22.2 g	
	いちご	牛乳			いちご		2.1 g	
17日 (水)	ピザトースト		ベーコン ピザチーズ	むえんしょくパン オリーブオイル	にんにく たまねぎ ホールトマト マッシュルーム トマトピューレ	ローリエ オレガノ しお こしょう こしょう パセリ すしお しょうゆ からし だし:とりがら	618 kcal	●いちご 産地: 栃木 時期: 1~5月 
	新じゃがとコーンのスープ		いんげんまめピューレ きゅうにゅう	あぶら じゃがいも バター	たまねぎ クリームコーン ホールコーン		27.2 g	
	ツナと春キャベツのサラダ	牛乳	ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん		2.2 g	
18日 (木)	雑穀ごはん			ななぶつきまいあわ きび はつかげんまい さとうてんぷん あぶら しろごま			612 kcal	●かき菜 時期: 3~4月 
	鮭の東煮		さけ		にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが	さけ しょうゆ	29.0 g	
	きゃべつと人参の生姜醤油かけ		あぶらあげ あかみそ しろみそ		たまねぎ かき菜 ながねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
	カラマンダリン	牛乳			オレンジ			
19日 (金)	1年生がさやわき! ピースごはん			ななぶつきまい	グリーンピース	さけ しお しお しろワイン こしょう しょうゆ いち みどうがらし す からし	646 kcal	●グリーンピース (実えんどう) 時期: 4~6月 1年生が生活科の授業でグリーンピースのさやわきをしながら観察の勉強をします。春が旬の豆に触れる食育です。 
	マンダイの包み揚げ		マンダイプロセスチーズ	ワンタンのかわ こむぎこ あぶら	しそ		26.9 g	
	玉葱ドレッシングサラダ		わかめ	ごまあぶら あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.1 g	
	新じゃがと油揚げのみそ汁	牛乳	あぶらあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな ながねぎ			
22日 (月)	高野豆腐のそぼろ丼		とりひきにく こうやどとうふ	ななぶつきまいあぶら はつかげんまい さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ チンゲンさい にんじん	さけ しょうゆ す みりん	592 kcal	●マンダイ アカマンボウとも呼ばれる大きな魚。身は赤みがかった白身で、熱を通して硬くならないのが特徴です。 
	しらす和え		わかめ しらすばし	あぶら	にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	28.4 g	
	にらたまみそ汁	牛乳	とうふ たまご あかみそ しろみそ	じゃがいも	にら		2.2 g	
23日 (火)	チャーハン		たまご ぶたにく	ななぶつきまいあぶら はつかげんまい ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん		612 kcal	●にら 時期: 春 一年中売っていますが、春のにらがやわらかくておいしいです。 
	こんにやくの中華あえ			さとう ごまあぶら あぶら	こんにやく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	しょうゆ こしょう さけ しお オイスターソース りんごす	23.9 g	
	ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタンのかわ ごまあぶら	たけのこ(みず) ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	だし:とりがら	2.2 g	
	サンフルーツ	牛乳			サンフルーツ			
24日 (水)	鶏南蛮うどん		とりにく あぶらあげ	でんぷん うどん	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	さけ しょうゆ みりん す いちみどうがらし しお	652 kcal	●よもぎ 薬効と栄養価の高さから万能薬として重宝されてきました。春先の柔らかい若葉を草餅にしたり、干してお茶にしたり、また擦り傷や火傷の手当てに使ったり、長い間私たちの生活にしっかりと根付いてきた薬草です。 
	きゃべつとわかめのごま酢和え		わかめ	あぶら しろごま さとう	キャベツ きゅうり もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	24.1 g	
	草団子	牛乳	とうふ あずき	じょうしんこしらたまご さとう	よもぎ		2.4 g	
25日 (木)	雑穀ごはん			ななぶつきまいあわきび はつかげんまい しんじやがいも てんぷん あぶら アーモンド さとう		さけ しょうゆ しお いちみどうがらし す こしょう からし	614 kcal	●阿部さんの育てた新わかめ 産地: 宮城県 時期: 2~4月 
	豚レバーのアーモンド絡め		ぶたレバー		しょうが		22.5 g	
	新わかめときゃべつのはちまみそ汁		わかめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	新玉葱と熟成さつま芋のみそ汁	牛乳	あかみそ しろみそ	さつま芋	たまねぎ ながねぎ			
26日 (金)	新筍の筍ごはん		あぶらあげ とり	ななぶつきまい	たけのこ(なま) さやえんどう	しょうゆ みりん こめぬか さけ しお からし	636 kcal	●絹さや(さやえんどう) 時期: 春 
	ししゃものごま焼き		ししゃも たまご	でんぷん しろごま			29.9 g	
	春キャベツのからし和え			さとう	キャベツ にんじん もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.3 g	
	かきたま汁	牛乳	とうふ たまご	でんぷん	たまねぎ ほししいたけ こまつな			
30日 (火)	雑穀ごはん			ななぶつきまいあわきび はつかげんまい		しょうゆ みりん さけ	586 kcal	●基礎調味料・食材等 米(七分づき): 栃木県産 こしひかり 発芽玄米: こしひかり 小麦粉: 国産小麦 油: 米油 砂糖: 三温糖、てんさい糖 塩: 粗塩 醤油: 国産大豆100% みそ: 減塩みそ/国産大豆100%
	めかじきのバター醤油焼き		めかじき	バター			27.5 g	
	五目きんぴら		さつまあげ	あぶら いとこんにやく さとう	ごぼう にんじん いんげん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.9 g	
	春キャベツのみそ汁	牛乳	なまあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	キャベツ たまねぎ ながねぎ			

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関する変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。