



# 4月





# こんだてひょう



東久留米市立小山小学校

日	こんだて 献立名	飲み物	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 とどの 体の調子を整える もとになる食品	こんだてメモ
10 水	マーボー豆腐丼		七分づき米, サラダ油, 三温糖 ごま油, でん粉	豚ひき肉, 押し豆腐, 大豆 レンズまめ, 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 けると安心です。
	あお 青のりポテト		じゃがいも, 油	あおのり粉		
	パンサンスー		春雨, サラダ油, ごま油 砂糖, 白いりごま	ハム	きゅうり, にんじん, キャベツ, たまねぎ	
11 木	ふきごはん		七分づき米, 砂糖, 三温糖	油揚げ, 鶏肉	ふき	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。 
	ふんか ぼ さばの文化干し			さば		
	たんご じる とり団子ごま汁		ドライパン粉, でん粉, こんにゃく 白すりごま	鶏ひき肉, 白みそ, 赤みそ	しょうが, ながねぎ, にんじん, こまつな えのきたけ	
	くさ 荦わかめあえ		ごま油, サラダ油, 砂糖	ツナ	くさわかめ, もやし, きゅうり, たまねぎ	
12 金	こぎつねごはん		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。 
	いそく あ ちくわの磯辺揚げ		小麦粉, でん粉, 油	焼き竹輪, あおのり粉		
	じる すまし汁			鶏肉, 豆腐, 生わかめ	ながねぎ, えのきたけ, にんじん, こまつな	
	そう ひた ほうれん草のお浸し		三温糖		ほうれん草, にんじん, もやし	
15 月	ごはん		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。
	つくばに のりの佃煮		砂糖, 白いりごま	きざみのり		
	ぎせい豆腐 擬製豆腐		サラダ油, 砂糖, でん粉	豚ひき肉, 絞豆腐, 卵	にんじん, ながねぎ, 干し椎茸	
	とんじる 豚汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 白みそ, 赤みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ	
16 火	ごはん		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。
	あお あ きびなご青のり揚げ		でん粉, 油	きびなご, あおのり粉	しょうが	
	しせん豆腐 四川豆腐		サラダ油, 三温糖 ごま油, でん粉	豆腐, 豚ひき肉, えび レンズまめ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, ながねぎ いら, 干し椎茸, しょうが, にんにく	
	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		キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ	
17 水	カレーライス		七分づき米, サラダ油, じゃがいも 小麦粉, バター, 砂糖, コーンスターチ	豚肉, 白いんげんまめ	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, トマト	一年生の給食が始まりま 
	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	
18 木	フィッシュバーガー		丸パン, 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	
	レモンドレッシングサラダ くだもの 果物 (いちご)		サラダ油, 砂糖	ハム	ほうれん草, にんじん, きゅうり だいこん, レモン, たまねぎ いちご	
19 金	チャーハン		七分づき米, サラダ油, ごま油	焼き豚, 卵	ながねぎ, にんじん, グリンピース	レバーには成長期に必要な 栄養素がたくさん入って います。苦手な子でも食 べられるよう工夫して調理 しています。
	レバーのごまがらめ		でん粉, 油, 三温糖, 白いりごま	豚レバー	しょうが	
	はるさめ 春雨スープ くだもの 果物 (りんご)		春雨, ごま油	鶏肉, 豆腐	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜 りんご	
22 月	えだまめ 枝豆ピラフ		七分づき米, サラダ油, バター	ウインナー	にんにく, たまねぎ, 枝豆	甘夏は苦みのある柑橘類 ですが、ビタミンCが多く日 焼けを防ぐ効果やストレス 軽減や風邪予防に役立 ちます。
	きゃべつメンチ		小麦粉, ドライパン粉, 油	豚ひき肉	たまねぎ, キャベツ	
	ジュリエンスープ くだもの 果物 (甘夏)			鶏肉	キャベツ, たまねぎ, にんじん ほうれん草 甘夏	
23 火	たけのこごはん		七分づき米, 三温糖	油揚げ	たけのこ, いんげん	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。
	あかうお みそ やき 赤魚のごま味噌焼き		練りごま, 白いりごま, 三温糖 ごま油, サラダ油	赤魚, 赤みそ		
	かきたま汁 くだもの 果物 (セミノール)		でん粉	豆腐, 卵, 鶏肉	こまつな, ながねぎ, はくさい セミノール	

24 水	スパゲッティナポリタン	牛乳	スパゲッティ,オリーブ油	ウインナー	にんにく,しょうが,マッシュルーム たまねぎ,にんじん	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こんで焼きました。 
	マゼアンサラダ		じゃがいも,サラダ油,砂糖		きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ	
	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	いちご,レモン	
25 木	ピースそぼろごはん	ジュア	七分づき米,三温糖	鶏ひき肉	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。 
	発酵乳			ジョアブレン		
	魚のオーロラソース和え		でん粉,油,砂糖	マンガイ	しょうが,にんにく	
	けんちん汁		こんにゃく	豆腐	ごぼう,だいこん,にんじん 干し椎茸,ながねぎ	
	ごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,にんじん,はくさい	
26 金	ごはん	牛乳	七分づき米			春は、新じゃが芋の季節です。新じゃが芋は、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。
	ししゃものから揚げ		でん粉,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,でん粉	豚ひき肉	しょうが,にんじん,たまねぎ 干し椎茸,いんげん	
	海藻和え		サラダ油,砂糖	海草	コーン,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	
30 火	きな粉揚げパン	牛乳	ミルクねじりパン,油,砂糖	きな粉		給食といえば必ず出てくる人気メニューのきな粉揚げパンです。素揚げしたパンにきな粉と砂糖を合わせたものをたくさんからめます。
	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,大豆,白いんげんまめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト	
	大根サラダ		サラダ油,三温糖		だいこん,きゅうり,コーン,たまねぎ	
	果物(カラマンダリン)				カラマンダリン	

※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。

※サラダ等の野菜はすべて加熱し、ドレッシングは教室であえます。

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・安心でおいしい給食ができるように、  
一同力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願いします。



【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	611
たんぱく質(g)	18~32	24.4

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が低くなっていますが、給食提供量は、今まで通りの量を提供しています。

### ☆保護者の皆さまへ(お願い)

#### ◆持ち物について◆

給食での持ち物は、以下のものになります。  
必ず記名をして、毎日、清潔なものを持たせてください。



巾着(きんちやく)の紐(ひも)は安全面(あんぜんめん)からながすぎないものにしましょう

- ① ランチョンマット (たて40cm×よこ40cm程度)
- ② 給食当番用マスク(登校時のマスクと兼用可)
- ③ 口ふき用タオルかポケットティッシュ
- ④ 机をふくためのポケットティッシュ(②のポケットティッシュと兼用可)
- ⑤ マスクを入れるジッパー付ビニール袋  
(登校時からマスクをしている場合、給食を食べる際、外したマスクを入れるため)
- ⑥ ①から⑤を入れる巾着袋

### きゅうしよくとうばんのふくそう



#### ◆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忘れずにお願います。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。

★ 市内中学校(しないちゅうがっこう)から異動(いどう)してきました。  
★ みなさんにえがおおいしいきゅうしよくとどけられるようがんばります。  
★ 栄養士(えいようし) 戸頃(とこら)

