令和7年度 4月の献立表

東久留米市立南町小学校

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) 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
10日(木)	お赤飯	牛乳	ささげ	ななぶづきまい もちごめ くろごま		しお しょうゆ みりん さけ からし す こめぬか うすくちしょうゆ	559 kcal
	鰆の甘夏幽庵焼き		さわら		あまなつ		26.7 g
	糸こんにゃくと野菜の和え物			ごまあぶら いとこんにゃく さとう しろごま	ほうれんそう キャベツ にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g
	新筍の若竹汁		とうふ わかめ		しんたけのこ(なま) みつば		
11日(金)	新ごぼうのかき揚げ天丼	牛乳	だいず いか	ななぶづきまい あわ きび げんまい こむぎこ でんぷん 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 うすくちしょうゆ	655 kcal
	新わかめときゅうりのごまずあえ		なまわかめ	あぶら しろごま	きゅうり もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	24.6 g
	じゃが芋と小松菜のみそ汁		とうふ あかみそ しろみそ	じゃがいも	にんじん ながねぎ **こまつな**		2.2 g
14日(月)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しお さけ しょうゆ みりん	584 kcal
	肉豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら いとこんにゃく さとう でんぷん	しょうが ながねぎ にら		25.2 g
	春キャベツとのらぼう菜のごま和え			しろごま さとう	のらぼうな キャベツ もやし		1.8 g
15日(火)	ポークカレーライス	牛乳	ぶたにく	ななぶづきまい あぶら はつがげんまい バター 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	クミン しお こしょう す あかワイン クローブ オールスパイス クミン ガラムマサラ カレーこ カルダモン パプリカ オレガノ ナツメグ ターメリック しょうゆ ちゅうのうソース だし:とんこつ	607 kcal
	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 にんじん きゅうり		22.2 g
	いちご				いちご		2.1 g
16日(水)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		さけ しょうゆ	612 kcal
	鮭の東煮		さけ	さとう でんぷん あぶら しろごま			29.0 g
	春きゃべつと人参の生姜醤油かけ				にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g
	新玉葱とかぶのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ		たまねぎ かぶ ながねぎ		
	カラマンダリン				オレンジ		
17日(木)	鶏南蛮うどん	牛乳	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 しちみとうがらし しお す だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	652 kcal
	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 にんじん		24.1 g
	草団子		とうふ あずき	じょうしんこ しらたまこ さとう	よもぎ		2.4 g
18日(金)	高野豆腐のそぼろ丼	牛乳	とりひきにく こうやどうふ	ななぶづきまい あぶら はつがげんまい 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	さけ しょうゆ す みりん だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	592 kcal
	チンゲン菜のしらす和え		わかめ しらすぼし	あぶら	キャベツ チンゲンさい にんじん		28.4 g
	にら玉みそ汁		とうふ たまご あかみそ しろみそ	じゃがいも	にら		2.2 g
21日(月)	キムチチャーハン	牛乳	ぶたひきにく たまご	ななぶづきまい あぶら はつがげんまい ごまあぶら しろごま	にんにく にんじん キムチ ながねぎ	さけ パプリカ こしょう うすくちしょうゆ しお しょうゆ りんごす だし:とりがら	586 kcal
	こんにゃくの中華あえ			さとう ごまあぶら あぶら	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ		23.1 g
	ワンタンスープ		ぶたにく とうふ	ウエーブワンタン ごまあぶら	たけのこ(みずに) ほししいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ		2.4 g
	セミノール				セミノール		
22日(火)	ピースごはん	牛乳		ななぶづきまい	グリンピース(さやつき)	さけ しお しろワイン こしょう しょうゆ いちみとうがらし す からし だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	623 kcal
	マンダイの包み揚げ		マンダイ スライスチーズ	ワンタンのかわ こむぎこ あぶら	しそ		25.3 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		2.1 g
	じゃが芋と油揚げのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	たまねぎ ながねぎ		
23日(水)	ミートソーススパゲティ	牛乳	ぶたひきにく こうやどうふ	スパゲティ オリーブオイル あぶら こめこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト	しお ローリエ こしょう オレガノ ナツメグ オールスパイス す あかワイン りんごす ちゅうのうソース ドライパセリ	604 kcal
	ミモザサラダ		たまご	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		25.4 g
	新玉葱のベーコン焼き		ベーコン		たまねぎ パセリ		1.2 g
24日(木)	筍ごはん	牛乳	あぶらあげ とりにく	ななぶづきまい	**しんたけのこ(なま)** さやえんどう	しょうゆ みりん ぬか さけ しお からし だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	636 kcal
	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		2.3 g
	かきたま汁		とうふ たまご	でんぷん	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな		
25日(金)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		さけ しょうゆ す しお こしょう だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	619 kcal
	豚レバーのアーモンドがらめ		ぶたレバー	しんじゃがいも でんぷん あぶら アーモンド さとう	しょうが		22.4 g
	海藻サラダ		わかめ とさかのり	ごまあぶら さとう しろごま	キャベツ きゅうり たまねぎ		2.2 g
	新玉葱と熟成さつま芋のみそ汁		あかみそ しろみそ	さつまいも	たまねぎ ながねぎ		
28日(月)	うどと鶏肉の香りごはん	乳酸飲料	とりにく あぶらあげ	ななぶづきまい もちごめ あぶら さとう	うど	さけ うすくちしょうゆ みりん しお しょうゆ だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	585 kcal
	豆腐のごまだれサラダ		とうふ	さとう ねりごま しろごま ごまあぶら	みずな キャベツ もやし		24.6 g
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ		1.7 g
30日(水)	雑穀ごはん	牛乳		ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しょうゆ みりん さけ だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	586 kcal
	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 いとこんにゃく さとう	ごぼう にんじん いんげん		1.9 g
	春キャベツと玉葱のみそ汁		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		

備考

●お赤飯
進級の区切りをお祝いして、お赤飯を炊きます。

松本健太さんのほうれん草、小松菜

九小の甘夏みかんを使った幽庵焼き

旬 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で、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。

○14日 1年生給食開始!

阿部さんの育てた新わかめ
産地:宮城県 時期:2～4月

旬 野崎さんの「のらぼう菜」
葉も茎もやわらかく、ほんのり甘い、春を告げる江戸東京野菜です。
時期:2～4月中旬

旬 いちご
産地:栃木
時期:1～5月

旬 カラマンダリン
産地:愛媛県
時期:4～5月

旬 草団子のよもぎ
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。

旬 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。

旬 グリーンピース(実えんどう)
時期:4～6月

○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、熱を通しても硬くならないのが特徴です。

旬 新玉葱(しんたまねぎ)
時期:3～5月

地場産の筍(じばさんたけのこ)
時期:4～6月
農家の野崎さんが収穫してくれます。

旬 絹さや(さやえんどう)
時期:春

旬 春キャベツ
時期:3～5月

東京うど(江戸東京野菜)
時期:2～4月
数少ない日本原産の野菜で、畑で根株を育て、それを穴や室の中で日光を当てず栽培する真っ白なウドです。山ウドに比べて苦みが少なく柔らかいのが特徴です。生を酢味噌で食べたり、きんぴらにすると美味しいです。

●基礎調味料等について
米:国産米(七分づき)日によって品種が違います。中旬には備蓄米(ブレンド米)が届くこともあります。
発芽玄米:こしひかり
小麦粉:国産小麦　油:米油
砂糖:三温糖　塩:粗塩
醤油:国産大豆(東京都製造)
みそ:国産大豆(長野県製造)

＊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。アレルギー等に関わる変更の場合は、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。
＊令和7年度より、「そば」「落花生(ピーナッツ)」に加えて、「くるみ・ペカンナッツ」は給食に使用しません。