

# 4月 📅 よていにこんだてひょう

東久留米市立神宝・第六小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとくちメモ
8 金	加加じゃこの ふりかけごはん 	○	さけのにんにく焼き 中華コーンスープ 海藻ナムル	七分づき米 白いりごま、オリーブ油、ごま油、サラダ油	さげ、鶏もも肉、液卵	しそ、にんじん にんにく、ホールコーン、クリームコーン缶、なげぎ、たまねぎ、たけのこ水煮、キャベツ、きゅうり	新年度も どうぞよろしく お願いいたします🍷 
11 月	カレーライス  <b>1年生給食開始</b>	○	コーンサラダ みかんゼリー	七分づき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	豚かた肉、いんげんまめビュレ	にんじん にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、みかんジュース、みかん缶	<b>11日 1年生給食開始</b> 神宝小・第六小とともに、1年生の給食がスタートします！初めての学校給食は、大人気のカレーライスです。給食室の手作りカレーをお楽しみに♪
12 火	マーボー丼 	○	こんにゃくの中華あえ アロエヨーグルト	七分づき米、三温糖、でん粉、サラダこんにゃく、はちみつ	豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ、ポークハム	にんじん しょうが、にんにく、なげぎ、たけのこ水煮、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、アロエシロップづけ	
13 水	はちみつレモン-toast 	○	アスパラシチュー ツナサラダ	食パン、はちみつ、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉	ソフトマーガリン、サラダ油、バター	にんじん、グリーンアスパラ たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁	<b>13日 アスパラシチュー</b> 春が旬のアスパラガスを使ったクリームシチューを作ります。旬のアスパラガスはやわらかく甘みが強いのが特徴です。
14 木	じゃこわかめごはん 	○	鶏のからあげ 豚汁 こんにゃくあえ	七分づき米、でん粉、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	白いりごま、ひまわり油、サラダ油、ごま油	にんじん しょうが、にんにく、こぼろ、だいこん、なげぎ、キャベツ、きゅうり	
15 金	えびチャーハン 	○	たんぼぼしゅうまい にらのスープ あまなつ	七分づき米、しゅうまいの皮、でん粉	ごま油、サラダ油	にんじん、にら しょうが、なげぎ、干し椎茸、グリーンピース、ホールコーン、たまねぎ、キャベツ、甘夏	<b>18日 さわらのひつまぶし丼</b> 漢字で魚へんに「春」と書く「さわら」を使った献立です。細かく刻んださわらを油で揚げ、甘辛いタレをからめて、ごはんと混ぜ合わせた料理です。
18 月	さわらのひつまぶし丼 	○	すまし汁 アーモンドあえ いちご	七分づき米、でん粉、三温糖、砂糖	ひまわり油、アーモンドスライス	万能ねぎ、にんじん、ごまつな、ほうれんそう しょうが、干し椎茸、たけのこ水煮、キャベツ、もやし、いちご	
19 火	コーンピラフ 	○	ポテトキッシュ 豆と麦のミネストローネ きよみオレンジ	七分づき米、じゃがいも、大麦	バター	にんじん、ダイスタマト缶 ホールコーン、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、セロリ、清見オレンジ	<b>20日 ふきの香りごはん</b> 春が旬のふきを使ったごはんです。ふき独特のほのかな苦みは春を感じる香りです。ぜひ楽しみながら味わってほしいと思います♪
20 水	ふきの香りごはん 	○	赤魚の照り焼き 春キャベツのみそ汁 糸寒天あえ	七分づき米、じゃがいも、三温糖	ごま油、サラダ油	にんじん、ごまつな ふき、しょうが、かぶ、キャベツ、なげぎ、えのきたけ、だいこん、きゅうり	

21 木	スパゲティミートソース 	イタリアンサラダ よもぎケーキ	スパゲッティ,小麦粉,砂糖,粉砂糖	オリーブ油,サラダ油,バター,栗の甘露煮	豚ひき肉,液卵	粉チーズ,牛乳	ダイスタマト缶,赤ピーマン,よもぎ粉	にんにく,たまねぎ,セロリー,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	21日 よもぎケーキ 春にとれるよもぎを使った手作りケーキです。きれいなよもぎ色に仕上がります。
22 金	ごはん 	キャベツメンチ ジュリエンスープ 根菜サラダ	七分づき米,小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,砂糖	ひまわり油,エッグフリーマヨネーズ,サラダ油	豚ひき肉,ベーコン	牛乳	ほうれんそう,にんじん	たまねぎ,キャベツ,セロリー,えのきたけ,だいこん,きゅうり,ごぼう,れんこん	22日 キャベツメンチ 春キャベツを使ったメンチカツを作ります。給食室で調理員さんがひとつひとつパン粉をつけて揚げてくれます♪
25 月	ごはん 	ししゃもの唐揚げ じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜ごまサラダ	七分づき米,でん粉,じゃがいも,しらたき,三温糖	ひまわり油,サラダ油,白すりごま,練りごま,ごま油	豚ひき肉	牛乳,ししゃも	にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,干し椎茸,グリーンピース,もやし	27日 たけのごはん 旬の季節にしか食べられない「生たけのこ」を使った混ぜごはんです。給食室であく抜きをします。
26 火	アーモンド揚げパン 	肉団子のスープ煮 チーズサラダ みしょうかん	コッペパン,砂糖,でん粉,春雨	ひまわり油,アーモンド粉,ごま油,サラダ油	豚ひき肉	牛乳,サイコロチーズ	にら,にんじん,こまつな	ながねぎ,しょうが,キャベツ,たけのこ水煮,きくらげ,だいこん,きゅうり,たまねぎ,美生柑	28日 桜えびのかき揚げ丼 春が旬の桜えびを使ってかき揚げを作ります。かき揚げはひとまとめにせず、バラバラと仕上げます。
27 水	たけのごはん 	さばの文化干し かきたま汁 荳わかめのごまあえ	七分づき米,三温糖,でん粉	白すりごま,練りごま	鶏もも,油揚げ,さば文化干し,絹豆腐,液卵	牛乳,くきわかめ	いんげん,万能ねぎ,ほうれんそう,こまつな	たけのこ,たまねぎ,えのきたけ,もやし,きゅうり	
28 木	桜えびのかき揚げ丼 	じゃがいものみそ汁 シヨア ほたて大根サラダ	七分づき米,小麦粉,三温糖,じゃがいも	ひまわり油,エッグフリーマヨネーズ	大豆,生揚げ,白みそ,赤みそ,ほた	さくらえび干し,シヨア		ホールコーン,たまねぎ,だいこん,きゅうり	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。

3・4年生	国の基準	今月の平均
エネルギー (kcal)	650	636
たんぱく質 (g)	21.1~32.5	25.6

## 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

<p><b>主菜</b></p> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず</p>	<p><b>牛乳</b></p> <p>骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む</p>
<p><b>主食</b></p> <p>ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p><b>副菜・汁物</b></p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物</p>

### ～献立表確認のお願い～

給食で初めて食べる食材はありませんか？学校給食にはさまざまな食材が使われています。毎月配布する献立表に、使用する食材が記載されていますので、ぜひご確認をお願いいたします。食べたことがなく不安に思う食材がある場合は、体調の良い時に、まずはご家庭で食べてみることをおすすめいたします。