

4月



よていにこんだてひょう

令和5年度

東久留米市立神宝・第六小学校

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
			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		
10月	ご飯	○	七分づき米			601 kcal	新年度も どうぞよろしく お願いいたします🌸
	赤魚の照り焼き		でん粉	あかうお	しょうが	26.4 g	
	肉じゃが		じゃがいも,油,しらたき,三温糖	豚肉	しょうが,にんじん,たまねぎ,いんげん		
	糸寒天のごま酢和え		白いりごま,三温糖,油	糸寒天	キャベツ,きゅうり		
	カラマンダリン				カラマンダリン		
11火	ご飯	○	七分づき米			600 kcal	12日 1年生給食開始 神宝小・第六小ともに、 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。ゼリーはみか んジュースとみかん缶で 手作ります！お楽しみ に♪
	キャベツメンチ		小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,油,砂糖	豚ひき肉	たまねぎ,キャベツ	25.4 g	
	ピリ辛みそ汁		糸こんにゃく	豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ		
	おかかあえ		砂糖	おかか	ほうれんそう,もやし		
12水	カレーライス	○	七分づき米,油,じゃがいも,小麦粉,バター	豚肉,いんげんまめビュレ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	635 kcal	
	じゃこサラダ		油,白いりごま	ちりめんじゃこ	キャベツ,ほうれんそう,きゅうり,たまねぎ	21.8 g	
	みかんゼリー		砂糖	アガー	みかんジュース,みかん缶		
13木	麻婆丼	○	七分づき米,油,三温糖,ごま油,でん粉	豚ひき肉,押し豆腐,赤みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ,たけのこ水煮,にんじん,干し椎茸	600 kcal	14日 小松菜ケーキ 小松菜をゆでてからミキ サーにかけて、ケーキの 生地に混ぜ合わせます。 きれいな緑色のケーキに 仕上がります◎
	こんにゃくの中華あえ		サラダこんにゃく,ごま油,白すりごま	ツナ	きゅうり,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ	22.6 g	
	フルーツポンチ		砂糖		パイン缶,みかん缶,もも缶,ナタデココ		
14金	スパゲティーナポリタン	○	スパゲッティ,油	ボークウィンナー	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン	635 kcal	
	ポテトサラダ		じゃがいも,マヨネーズ	ボークハム	きゅうり,にんじん,たまねぎ	20.7 g	
	小松菜ケーキ		小麦粉,砂糖,無塩バター,くりの甘露煮	卵,調理用牛乳	こまつな		
17月	じゃこわかめご飯	○	七分づき米,白いりごま	ちりめんじゃこ,わかめ		588 kcal	～神宝小と第六小の 給食について～ 神宝小学校の給食室で2 校分の給食を、手作りの 味を大切にしながら作っ ています。 例えば… ・だしは削り節、昆布、 鶏ガラ、豚骨、野菜など を煮だしてとります。 ・サラダやあえ物のド レッシングは、調味料や 野菜を合わせて手作りし ます。 また、給食ではほぼ毎日 牛乳がでます。牛乳に は、成長期である小学 生の時期に欠かせないカル シウムが豊富に含まれて います🥛
	鶏肉の唐揚げ		でん粉,油	鶏肉	しょうが,にんにく	28.0 g	
	豚汁		油,じゃがいも,こんにゃく,ごま油	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ		
	ゆかりあえ		砂糖		きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,ゆかり粉		
18火	えびピラフ	○	七分づき米,バター,オリーブ油	むきえび	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,赤ピーマン	589 kcal	
	コーンチャウダー		油,じゃがいも,バター,コーンスターチ	鶏肉,調理用牛乳,いんげんまめビュレ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	22.7 g	
	海藻サラダ		油	海藻ミックス	きゅうり,キャベツ,たまねぎ		
	河内晩柑				河内晩柑		
19水	ご飯	○	七分づき米			597 kcal	
	あじフライ		小麦粉,ドライパン粉,油	あじ		28.6 g	
	かき卵汁		でん粉	豆腐,卵	にんじん,たまねぎ,万能ねぎ,えのきたけ		
	青菜のごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,もやし		

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
			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		
20 木	フレンチトースト	○	無塩食パン、バター、三温糖、はちみつ	調理用牛乳、卵		618 kcal	20日 アスパラシチュー 春が旬のアスパラガスを使った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。
	アスパラシチュー		油、じゃがいも、小麦粉、バター	鶏肉、いんげんまめビュレ、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンアスパラ	25.5 g	
	ひじきサラダ		油、三温糖、白いりごま	ツナ、干ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ		
	しらぬいオレンジ				しらぬいオレンジ		
21 金	筍ご飯	○	七分づき米、三温糖	鶏肉、油揚げ	たけのこ、いんげん	627 kcal	21日 たけのこご飯 旬の季節にしか食べられない「生たけのこ」を使ったごはんです。給食室であく抜きをします。
	鯖の文化干し			さばの文化干し		27.3 g	
	春キャベツのみそ汁		じゃがいも	豆腐、白みそ、赤みそ	にんじん、キャベツ、ながねぎ、えのきたけ、かぶ、かぶの葉		
	いちご				いちご		
24 月	けんちんうどん	○	うどん、油	鶏肉、油揚げ	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ほうれんそう、ながねぎ、干し椎茸	595 kcal	24日 よもぎ団子 春にとれるよもぎを使って団子を手作ります！お楽しみに！
	茹で豚のごまドレッシング		三温糖、白すりごま、練りゴマ、ごま油	豚肉	キャベツ、もやし、きゅうり	25.9 g	
	よもぎ団子		白玉粉、上新粉、砂糖	豆腐、きな粉	よもぎ粉		
25 火	落の香りご飯	○	七分づき米	鶏肉、油揚げ	ふき、にんじん	611 kcal	25日 ふきの香りご飯 春が旬のふきを使ったごはんです。春の香りを楽しみながら味わいましょう♪
	ししゃも唐揚げ		でん粉、油	ししゃも		25.7 g	
	豆乳けんちん汁		ごま油、じゃがいも、こんにゃく	生揚げ、豆乳	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ		
	アーモンドあえ		砂糖、アーモンドスティック		ほうれんそう、キャベツ		
26 水	桜えびのカリカリかき揚げ丼	○	七分づき米、小麦粉、でん粉、油、三温糖	さくらえび干し、大豆、卵	ホールコーン、たまねぎ	606 kcal	26日 桜えびのカリカリかき揚げ丼 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、バラバラと仕上げるので、よりカリカリとした食感を楽しめます。
	沢煮椀		じゃがいも、糸こんにゃく	豚肉、豆腐	ごぼう、にんじん、干し椎茸、ながねぎ、たけのこ水煮	24.9 g	
	ほたて大根サラダ		マヨネーズ、三温糖	ほたて	だいこん、きゅうり		
27 木	ご飯	○	七分づき米			585 kcal	27日 桜えびのカリカリかき揚げ丼 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、バラバラと仕上げるので、よりカリカリとした食感を楽しめます。
	もうか鮫のにんにく焼き		ごま油	モウカザメ	にんにく	28.7 g	
	中華コーンスープ		ごま油	鶏肉、卵	ホールコーン、クリームコーン、ながねぎ、たけのこ水煮、にんじん		
	パンサンスー		春雨、油、ごま油、白いりごま	ポークハム	きゅうり、キャベツ、たまねぎ		
	サンフルーツ				サンフルーツ		
28 金	コーンピラフ	シ ョ ア （ ス ト ロ ベ リ ー ）	七分づき米、バター		ホールコーン	587 kcal	28日 桜えびのカリカリかき揚げ丼 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、バラバラと仕上げるので、よりカリカリとした食感を楽しめます。
	ポテトキッシュ		じゃがいも、バター	豚ひき肉、卵、調理用牛乳、ピザチーズ	たまねぎ、グリーンピース	21.0 g	
	豆と麦のミネストローネ		押麦	ベーコン、いんげん豆	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト缶		
	清見オレンジ				きよみオレンジ		

※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。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は基本1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

