



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第一小学校

令和2年

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	しゅじょう 主食	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食 ^{もの} 物	おもにからだをつくる もとになる食 ^{もの} 物	おもにからだの調子を整える もとになる食 ^{もの} 物	
8水	さくらトースト	牛乳	はるやさいのクリームに コーンサラダ	パン、バター、さとう、 油、じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム	いちごジャム、桜塩漬け、セロリ、 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンアスパラガス、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり	625 kcal
9木	なのはなごはん	牛乳	さけのてりやき しんじゃがいものそぼろに みそしる	七分つき米、油、 じゃがいも、板こんにゃく、さとう	牛乳、鮭、豚肉、油揚げ、 みそ	なばな、小松菜、ホールコーン、 にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 だいこん、しめじ	655 kcal
10金	わかめごはん	牛乳	だいたずいりコロック ゆでキャベツ はくさいスープ	七分つき米、ごま、 じゃがいも、油、小麦粉、 マッシュポテト、パン粉	牛乳、わかめ、大豆、 豚肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 はくさい、チンゲンサイ、干しいたけ	695 kcal
13月	カレーライス	牛乳	しらたまフルーツポンチ ★1ねんせいきゅうしょくかいし	七分つき米、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、白玉粉、さとう	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、 にんじん、黄桃、りんご、みかん	706 kcal
14火	スパゲティミートソース	牛乳	サウピカンサラダ オレンジゼリー	スパゲティ、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、豚肉、チーズ、 粉寒天	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、 にんにく、セロリ、ホールトマト、みかん、 ホールコーン、オレンジジュース	713 kcal
15水	ホットポテトサンド	牛乳	マカロニのクリームに デコボン	パン、油、じゃがいも、 マッシュポテト、 マカロニ、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ウィンナー、 鶏肉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、パセリ、デコボン	664 kcal
16木	ごもくませずし	牛乳	すましじる もものチーズタルト	七分つき米、さとう、 タルトクッキー	牛乳、えび、油揚げ、 豆腐、かまぼこ、わかめ、 昆布、チーズ	干しいたけ、にんじん、たけのこ、 かんぴょう、えのきたけ、長ねぎ、 みつば、黄桃	633 kcal
17金	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ やさいのナムル みそしる	七分つき米、さとう、 でんぷん、上新粉、油、 ごま、じゃがいも	牛乳、鶏肉、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、レモン、小松菜、 もやし、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	670 kcal
20月	メキシカンライス	牛乳	ポテトのフリッター はるキャベツのスープ	七分つき米、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、 さとう	牛乳、ウィンナー、鶏肉、 ベーコン、卵	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、グリーンピース、 セロリ、キャベツ、パセリ	677 kcal
21火	ストロベリー ビスキュイパン	牛乳	ポークビーンズ ドレッシングサラダ	パン、バター、さとう、 小麦粉、じゃがいも、油	牛乳、卵、大豆、豚肉	いちごジャム、セロリ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	651 kcal
22水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグわふうソース じゃがいものきんぴら さわにわん	七分つき米、油、 さとう、じゃがいも、 糸こんにゃく、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉	たまねぎ、だいこん、しょうが、 にんにく、にんじん、ごぼう、 さやえんどう、長ねぎ、小松菜	699 kcal
23木	いなかうどん	牛乳	すのもの チョコチップマフィン	生めん、板こんにゃく、 油、さとう、小麦粉、 ビスケット、バター、 チョコチップ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 わかめ、卵	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、 長ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり	674 kcal
24金	マーボーとうふどん	牛乳	ちゅうかたまごスープ きよみオレンジ	七分つき米、油、 さとう、でんぷん	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、 鶏肉、卵	しょうが、にんにく、長ねぎ、にら、 干しいたけ、たけのこ、 にんじん、小松菜、清見オレンジ	634 kcal
27月	こうやとうふの そぼろごはん	牛乳	ひじきのいそに いものこじる	七分つき米、油、 さとう、糸こんにゃく、 さといも	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 大豆、干ひじき、油揚げ、 さつまいも、豆腐、みそ	にんじん、干しいたけ、長ねぎ、 ごぼう、しめじ、えのきたけ、小松菜	656 kcal
28火	あげパン	牛乳	マセドアンサラダ はるキャベツとにくだんごのスープ	パン、油、さとう、 じゃがいも、でんぷん、 はるさめ	牛乳、豚肉	にんじん、きゅうり、ホールコーン、 たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、 干しいたけ、小松菜	602 kcal
30木	たけのこごはん	牛乳	さわらのしおこうじやき チンゲンサイともやしのおひたし あすかじる	七分つき米、もち米、 油、じゃがいも	牛乳、油揚げ、さわら、 鶏肉、みそ、豆乳	たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、 もやし、たまねぎ、だいこん、小松菜	686 kcal

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆1年生の給食は「4月13日(月)」から開始します。お楽しみに!

☆新年度が始まります。今月は「春を感じる献立」「春が旬の食材」がたくさん登場します。探してみてくださいね!

☆9日(火)「桜トースト」「春野菜のクリーム煮」…新年度第一回目の給食は春を感じる献立です。桜トーストは桜塩漬けを使って作ります。

☆13日(月)…1年生の給食がスタートします。みんなが食べやすい「カレーライス」と「白玉フルーツポンチ」を作ります。

☆15日(月)「ホットポテトサンド」…マッシュポテトを作ってパンにはさみ、アルミホイルで包んでオーブンで焼きます。

☆23日(木)「チョコチップマフィン」…新メニューです!賞味期限が切れる前の防災備蓄食品「ビスケット」を使って作ります。

☆30日(木)「たけのこごはん」…旬の新たけのこを使って、たきこみごはんを作ります。

今月の給食目標「給食の準備や片付けを上手にしよう！」

