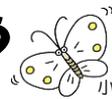


4がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年

小平市立小平第十三小学校

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)
	主食 しゅしょく	飲み物 のみ	おかず	おもにエネルギー もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
10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, いちごジャム,さとう,油, じゃがいも,小麦粉	牛乳,鶏肉,生クリーム	桜の塩漬け,セロリー,にんじん,玉葱, アスパラガス,生マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	593 kcal
11木	なのはなごはん 	牛乳	いかのかりんあげ しんじゃがいものそぼろに はくさいスープ	七分つき米, アルファ化米,小麦粉, でんぷん,油,じゃがいも, こんにやく,さとう	牛乳,いか,豚肉	冷凍ホールコーン,のらぼうな, こまつな,しょうが,にんじん,玉葱, さやいんげん,はくさい	627 kcal
12金	たけのこごはん 	牛乳	さばのしおこうじやき チンゲンさいともやしのおひたし あずかじる	七分つき米,ごま油, アルファ化米,もち米, 油,白ごま,じゃがいも	牛乳,油揚げ,さば,鶏肉, 赤みそ,白みそ,豆乳	生たけのこ,にんじん,チンゲンツアイ, もやし,玉葱,だいこん,こまつな	615 kcal
15月	カレーライス 1ねんせい きゅうしょくかいし	牛乳	フルーツポンチ 	七分つき米, アルファ化米, じゃがいも,油,小麦粉, バター,ナタデココ	牛乳,豚肉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱, にんじん,白桃缶,黄桃缶,りんご缶, みかんゼリー	694 kcal
16火	スパゲティ かくれんぼミートソース	牛乳	パリパリサラダ ぶどうゼリー 	スパゲッティ,油,さとう, ワンタン皮	牛乳,豚肉,粉チーズ, 粉寒天,粉ゼラチン	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく, セロリー,ダイズトマト, トマトペースト,きゅうり,キャベツ, 冷凍ホールコーン,ぶどうジュース	658 kcal
17水	ホットポテトサンド 	牛乳	ホワイトシチュー いちご 	パン,油,じゃがいも, マカロニ,小麦粉,バター	牛乳,豚肉,ウインナー, 鶏肉,生クリーム	玉葱,にんじん,セロリー,パセリ, いちご	597 kcal
18木	ねぎチャーハン	牛乳	とりにくのかからあげ はるさめスープ	七分つき米, アルファ化米,ごま油, 白ごま,さとう,上新粉, でんぷん,はるさめ	牛乳,豚肉,なると,鶏肉, 豆腐	にんじん,長ねぎ,万能ねぎ,にんにく, しょうが,レモン,こまつな	673 kcal
19金	じゃこわかめごはん 	牛乳	だいすいりコロック ゆでキャベツ みそしる	七分つき米,小麦粉, アルファ化米,白ごま, じゃがいも,油,パン粉	牛乳,ちりめんじゃこ, 炊込みわかめ,大豆,豚肉, 油揚げ,赤みそ,白みそ	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん, えのきたけ,長ねぎ,こまつな	690 kcal
22月	ターメリックライスの クリームソースかけ	牛乳	かいそうサラダ きよみオレンジ 	七分つき米, アルファ化米,油,バター, 小麦粉,さとう	牛乳,鶏肉,いか, 生クリーム, 乾燥海藻ミックス	にんにく,玉葱,生マッシュルーム, にんじん,冷凍ホールコーン, 冷凍グリーンピース,きゅうり,キャベツ, きよみオレンジ	634 kcal
23火	やきそば	牛乳	しんじゃがいものバターやき はるキャベツのスープ	蒸中華麺,油, じゃがいも,バター	牛乳,豚肉,ベーコン	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし, セロリー,パセリ	632 kcal
24水	マーボー豆腐どん 給食DE世界旅行① ちゅうごく・たいわん	牛乳	ちゅうかたまごスープ トウファ (とうにゅうプリンフルーツのせ)	七分つき米, アルファ化米,油,さとう, でんぷん,ごま油	牛乳,豚肉,豆腐,赤みそ, 鶏肉,たまご,粉寒天, 豆乳,粉ゼラチン	しょうが,にんにく,長ねぎ,にら, 干し椎茸,たけのこ水煮,にんじん, こまつな,黄桃缶	657 kcal
25木	てづくりフォカッチャ	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	小麦粉,さとう, オリーブ油, じゃがいも,油	牛乳,白いんげん豆(乾), 豚肉	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ, きゅうり,冷凍ホールコーン,にんにく	556 kcal
26金	ごはん 	牛乳	とうふハンバーグ じゃがいものきんぴら すましじる	七分つき米,さとう, 白ごま,カレウ マネー, アルファ化米,油,パン粉, じゃがいも,こんにやく	牛乳,豆腐,豚肉, なると,乾燥わかめ,昆布	玉葱,にんじん,ごぼう,こまつな, えのきたけ,長ねぎ	651 kcal
30火	ベーコンの わふうスパゲティ	牛乳	ふっかつライスコロック ひじきサラダ	スパゲッティ,油, アルファ化米,小麦粉, パン粉,ごま油,さとう	牛乳,ベーコン, プロセスチーズ, 干ひじき	にんにく,玉葱,にんじん,ほうれんそう, しめじ,えのきたけ,キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン	655 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 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15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!

☆ 10日(水)「桜トースト」「春野菜のクリーム煮」…「桜トースト」は桜の塩漬けを使って作ります。「春野菜のクリーム煮」はアスパラガスと春キャベツを使います。

☆ 11日(木)「菜の花ごはん」「新じゃが芋のそぼろ煮」…「菜の花ごはん」は小平産の「のらぼう菜」を使って作ります。旬の新じゃが芋で煮物を作ります。

☆ 12日(金)「たけのこごはん」…旬の小平産「新たけのこ」を使って、たきこみごはんを作ります。

☆ 15日(月)…1年生の給食がスタートします。子どもたちが食べやすい「カレーライス」と「フルーツポンチ」を作ります。

☆ 16日(火)「食品ロス削減給食①」…キャベツの芯や野菜の皮がかくれんぼしたミートソースを作ります。

☆ 23日(火)「新じゃが芋のバター焼き」「春キャベツのスープ」…旬の新じゃがいも、春キャベツを使います。

☆ 24日(水)「給食DE世界旅行①」…今月は「中国・台湾料理」です。「トウファ」は台湾スイーツです。豆乳プリンの上に黄桃を飾ります。

☆ 25日(木)「手作りのフォカッチャ」…「フォカッチャ」はイタリアのパンです。小麦粉を練って発酵させて、給食室で手作ります。

☆ 30日(火)「食品ロス削減給食②」…防災備蓄食品の「チキンライス」を使ってライスコロックを作ります。

今月の
野菜小平産
のらぼう菜
しんだけのこ
こまつな
だいこん
ほうれんそう

