



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年

小平市立小平第十三小学校



食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食料相当量 ちゅうがくねん (中学年)
	主食 しめしよく	飲み 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの 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 木	ストロベリー ビスキュイパン	牛 乳	はるやさいのクリームに コーンサラダ	パン、小麦粉、バター、 さとう、いちごジャム、 油、さつまいも	牛乳、たまご、鶏肉、 生クリーム	セロリー、にんじん、玉葱、かぶ、かぶ葉、 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	702 kcal 22.8 g 2.1 g
11 金	なのはなごはん	牛 乳	いかのかりんあげ しんじがいのもとのぼろに さわにわん	七分つき米、上新粉、 でんぶん、油、じゃがいも、 こんにゃく、さとう	牛乳、昆布、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、ごぼう、だいこん、 たけのこ水煮、さやえんどう	608 kcal 29.7 g 2.9 g
14 月	たけのこごはん	牛 乳	さばのしおこうじやき こまつなともやしのおひたし あすかじる	七分つき米、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、 無調整豆乳	生たけのこ、にんじん、こまつな、 もやし、玉葱、だいこん	613 kcal 31.0 g 2.9 g
15 火	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、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、レーズン、白桃缶、黄桃缶、 りんご缶、みかんゼリー	695 kcal 19.6 g 1.5 g
16 水	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、ホールトマト、きゅうり、 キャベツ、冷凍ホールコーン、 ぶどうジュース	659 kcal 24.9 g 2.3 g
17 木	ホットポテトサンド	牛 乳	さつまいものホワイトシチュー いちご	パン、油、じゃがいも、 さつまいも、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	玉葱、にんじん、セロリー、パセリ、 いちご	630 kcal 24.0 g 2.5 g
18 金	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、油、ごま油、 白ごま、さとう、上新粉、 でんぶん、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	672 kcal 28.3 g 2.8 g
21 月	ふっかつライスの クリームソースかけ	牛 乳	まるごとかぶサラダ きよみオレンジ	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	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、かぶ、かぶ葉、 きゅうり、きよみオレンジ	593 kcal 20.8 g 2.4 g
22 火	やきそば	牛 乳	しんじがいのバターやき 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	634 kcal 19.8 g 3.9 g
23 水	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 さつまいものみそしる	七分つき米、白ごま、 じゃがいも、油、小麦粉、 パン粉、さつまいも	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	716 kcal 26.1 g 2.9 g
24 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	557 kcal 22.5 g 2.9 g
25 金	ふっかつ マーボーとうふどん 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 (とうにゅうプリんフルーツのせ)	アルファ化米、なたね油、 さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、 鶏肉、たまご、粉寒天、 無調整豆乳、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	609 kcal 28.0 g 2.7 g
28 月	ごはん	牛 乳	とうふハンバーグ しんじがいのきんぴら すましじる	七分つき米、なたね油、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、油、さとう、 こんにゃく、白ごま	牛乳、豆腐、豚肉、おから、 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	649 kcal 27.6 g 2.9 g
30 水	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ケ 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 23.5 g 2.7 g

※ 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(火)」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! 「桜マーク」が目印です。

☆ 10日(木)「ストロベリービスキュイパン」「春野菜のクリーム煮」…パンは新メニューです! 「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(金)「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。

☆ 14日(月)「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(火)…1年生の給食がスタートします。こ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(水)「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。

☆ 21日(月)「食品ロス削減給食②」…「アルファ化米」100%でご飯を炊きます。「まるごとかぶサラダ」は、かぶの葉も捨てずに使います。

☆ 22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(木)「手作りフォカッチャ」…「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、給食室で手作りします。

☆ 25日(金)「食品ロス削減給食③」「給食DE世界旅行①」…「アルファ化米」100%でご飯を炊きます。世界旅行は「中国・台湾料理」です。

☆ 30日(水)「食品ロス削減給食④」…防災備蓄食品の「チキンライス」を使ってライスコロッケを作ります。

