



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8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

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 食塩相当量 ちゅうがく(中学生)
	主食 しよく	飲み物 のみのもの	おかず	おもにエネルギー もとなる食べもの	おもに体をつくる もとなる食べもの	おもに体の調子を整える もとなる食べもの	
9 木	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	食パン、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	594 kcal 20.5 g 2.5 g
10 金	たけのこごはん	牛乳	にしんのしほこうじやき こまつなともやしのおひたし あずかじる	七分つき米、 アルファ化米、もち米、 油、白ごま、じゃがいも	牛乳、油揚げ、にしん、 鶏肉、赤みそ、白みそ、 かつお節、無調整豆乳	生たけのこ、鷹のつめ(ホール)、にん じん、こまつな、もやし、玉葱、大根	606 kcal 29.6 g 3.2 g
13 月	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 さわにわん	七分つき米、 アルファ化米、上新粉、 でんぷん、油、じゃがいも、 こんにやく、さとう	牛乳、昆布、いか、豚肉	冷凍ホールコーン、のらぼう菜、こまつ な、しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげ ん、ごぼう、大根、たけのこ水蒸、さやえん どう	611 kcal 29.8 g 2.9 g
14 火	ふっかつカレーライス 1ねんせい きゅうしょくかいし	牛乳	フルーツポンチ	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、レーズン、白桃缶(缶1号)、黄桃缶、 りんご缶(缶1号)、みかんゼリー	663 kcal 18.7 g 1.7 g
15 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、トマトペースト1 号、きゅうり、キャベツ、冷凍ホールコー ン、ぶどう(濃縮還元ジュース)	659 kcal 24.9 g 2.3 g
16 木	ホットポテトサンド	牛乳	ホワイトシチュー いちご	食パン、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、牛乳、生クリーム	玉葱、にんじん、セロリー、パセリ、いちご	598 kcal 24.4 g 2.5 g
17 金	ねぎチャーハン	牛乳	とりにくのからあげ はるさめスープ	七分つき米、 アルファ化米、油、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、こねぎ、にんにく、しよ うが、レモン、こまつな	674 kcal 28.2 g 2.8 g
20 月	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	574 kcal 19.8 g 3.6 g
21 火	ふっかつマヨネーズの 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(葉なし)、かぶ菜、きゅう り、清見オレンジ	594 kcal 20.7 g 2.4 g
22 水	じゃこわかめごはん	牛乳	だいちいりコロケ ゆでキャベツ みそじる	七分つき米、 アルファ化米、白ごま、 じゃがいも、油、小麦粉、 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、大根、えのきだ け、ホール、長ねぎ、こまつな	697 kcal 25.9 g 2.8 g
23 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、油、 じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、 生クリーム	セロリー、にんにく、にんじん、玉葱、キャ ベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	577 kcal 24.1 g 2.8 g
24 金	ふっかつかくれんぼ マーボーどうぶとん 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 (どうにゅうプリンフルーツのせ)	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、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、足なしたけのこ水蒸、にんじん、こ まつな、黄桃缶	608 kcal 28.0 g 2.6 g
27 月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ しんじゃがいものきんぴら すましじる	七分つき米、 アルファ化米、油、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、こんにやく、 さとう、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 だけ、ホール、長ねぎ	650 kcal 27.5 g 2.9 g
28 火	チキンライス	牛乳	やさいスープ こまつなのケーキ	七分つき米、 アルファ化米、油、小麦粉、 バター、さとう、粉糖	牛乳、鶏肉、豚肉、 たまご	にんじん、玉葱、生マッシュルーム、ピー マン、冷凍ホールコーン、トマトペース ト1号、にんにく、セロリー、キャベツ、チ ンゲンツアイ、こまつな	680 kcal 19.8 g 2.8 g
30 木	ベーコンの わふうスパゲティ	牛乳	ふっかつライスコロケ 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、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、パラエのきただけ、ホール、 キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	655 kcal 23.5 g 3.7 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14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。

☆ 9日(木)「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。

☆ 10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。「にしんの塩こうじ焼き」は新メニューです!

☆ 13日(月)「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」を使います。旬の新じゃが芋で煮物を作ります。

☆ 14日(火)「食品ロス削減給食①」…アルファ化米100%でご飯を炊きます。1年生の給食開始にあわせ、こどもたちが食べやすいメニューにしました。

☆ 15日(水)「食品ロス削減給食②」…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。

☆ 20日(月)「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。

☆ 21日(火)「食品ロス削減給食③」…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。

☆ 23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。

☆ 24日(金)「食品ロス削減給食④」「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(木)「食品ロス削減給食⑤」…アルファ化米を使って「復活ライスコロケ」を作ります。

今月の
野の
菜小
平産

のらぼうな
しんたけのこ
こまつな
アスパラガス
ながねぎ
ほうれんそう
かぶ
かぶは