



4月こんだてよていひょう



令和 4年 4月6日
小平市立小平第十三小学校
校長 山倉 尚

日	曜	牛乳	こんだて 献立	主な材料			エネルギー kcal たんぱく質 g 野菜・きのこ g	メモ
				ねつちから 熱・力になる	からだ 体をつくる	からだちようし ととの 体の調子を整える		
8	金	○	鯛めし	しちぶつきまい ごま あぶら きびとう さとう じょうしんこ しらたまこ ふんとう	ぎゅうにゅう だしこんぶ まだい ほそぎりこんぶ とりにく ぶたにく さばぶし	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう だいこん たけのこ きぬさや いとこんにやく	614	進級のお祝いに、「めでたい」 鯛を使った鯛めしと、上新粉 と白玉粉で作る紅白色の お祝い団子を作ります。
			きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮				25.1	
			さわにねん 沢煮椀 【進級お祝い給食】				78	
			いわ こうはくたんこ お祝い紅白団子					
11	月	○	はるやさい 春野菜のピザ	ピザクラフト あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ピザチーズ ベーコン ひよこめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ アスパラガス トマト キャベツ セロリー ちんげんさい いちご にんにく	571	休みの期間に乱れてしまっ た生活リズムをととのえる ためには「早起き・早寝・朝 ごはん」を心がけましょう。
			こだい 小平めざましスープ				22.1	
			いちご				141	
12	火	○	わかめごはん	しちぶつきまい ごま パンこ あぶら きびとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ いわし とりにく わかめ みそ さばぶし	しょうが たまねぎ ホールコーン ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	583	いわしのすり身と、鶏肉で 作るお魚ハンバーグです。 独特の臭みが出ないように、 みそしょうがを練りこみます。
			さかな お魚ハンバーグ				25.5	
			やさい 野菜ソテー				129	
			だいこん しる 大根のみそ汁					
13	水	○	ホットドック	コッペパン アルファかまい じゃがいも ごま あぶら バター なまクリーム きびとう	ぎゅうにゅう ウィンナー いんげんまめ ツナ わかめ	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん だいこん こまつな	579	1年生の給食が始まります。 これから6年間、協力して、 おいしくて、たのしい給食 時間にしていきましょう！
			しろ 白いんげん豆のポタージュ				18.6	
			こまつな 小松菜ツナサラダ				99	
			1年生給食開始					
14	木	○	ドライカレー	しちぶつきまい おしむぎ きびとう あぶら グラニューとう	ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト レーズン アスパラガス キャベツ ホールコーン きゅうり アガー りんごジュース	586	ドライカレーは大豆、玉ねぎ、 ピーマン、レーズンなどをみじ んに切りにし、スパイスで煮込む ルーを作らないカレーです。
			キャロットドレッシングサラダ				21.1	
			りんごゼリー				170	
15	金	○	やしそば	むしちゅうかめん あぶら バター じゃがいも マーガリン ビーフン ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しめじ ねぎ こまつな	592	じゃがバターは、洗って皮 ごと蒸した新じゃがいもに バターをぬって焦げ目がつ くようにオープンで焼きます。
			じゃがバター				19.5	
			ちゅうか 中華スープ				160	
18	月	○	ひじきごはん	しちぶつきまい もちごめ あぶら きびとう ねりごま ごま じゃがいも ごあぶら	ぎゅうにゅう あおだいず ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく さばぶし だしこんぶ	にんじん にんにく しょうが ごぼう ねぎ こんにやく だいこん ほうれんそう きよみオレンジ	594	ひじきの旬は、春から夏で す。生のままだと渋みが あるため、茹でて日干した 芽ひじきを使います。
			とりのごま焼き				24.3	
			しおこうじ 塩麴のみぞれ汁				76	
			きよみオレンジ					
19	火	○	さくら 桜トースト	しよパン バター マーガリン あぶら いちごジャム ごま グラニューとう じゃがいも ねりごま こむぎこ きびとう なまクリーム	ぎゅうにゅう ひよこめ とりにく	セロリー たまねぎ にんじん アスパラガス さくらのしおづけ キャベツ ブロッコリー もやし	622	桜の季節なので、桜の塩 漬けをきざみ、いちごジャ ムと合わせて塗った桜ト ーストを作ります。
			はる 春のクリーム煮				22.0	
			ごまドレッシングサラダ				141	
20	水	○	にく 肉わかめうどん	うどん こむぎこ ホットケーキミックス あぶら きびとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ おかかぶし さばぶし	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん こまつな	600	肉わかめうどんは、さばの 厚削りからとるうま味たっ りなだし汁を、うどんにか けていただきます。
			やさい 野菜のおかかあえ				20.5	
			サターアングギー				79	
21	木	○	キムチチャーハン	しちぶつきまい あぶら ごま でんぷん きびとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ とりにく とうふ さばぶし	にんじん たまねぎ はくさいキムチ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが だいこん はくさい こまつな ほししいたけ	626	チャーハンには、小平で収穫 された白菜から作ったキム チをたっぷり使います。小平 産キムチをお楽しみに。
			あ いかの揚げ煮				24.5	
			わかめ野菜スープ				137	

日	曜	牛乳	こんだて 献立	主な材料			エネルギー kcal たんぱく質 g 野菜・きのこ g	メモ
				わつちから 熱・力になる	からだ 体をつくる	からだのようし との 体の調子を整える		
22	金	○	たけのこごはん	しちぶつきまい もちごめ でんぷん ごま あぶら こむぎこ きびとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら なた たまご さばぶし だしこんぶ	たけのこ にんじん しょうが キャベツ もやし ぼんのうねぎ たまねぎ ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	608	春が旬の小平産たけのこを、米ぬかと鷹の爪と一緒に給食室で茹でて、たけのこごはんを作ります。
			さわらの竜田揚げ				27.7	
			野菜のねぎしょうゆかけ				148	
			かきたま汁					
25	月	○	カレーピラフ	しちぶつきまい あぶら バター じゃがいも きびとう	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ひじき ピザチーズ	たまねぎ にんじん あかピーマン レモン ホールコーン きゅうり マッシュルーム だいこん キャベツ	572	じゃがいもは育ちにくい土地でも収穫でき、とうもろこし米・小麦と並ぶ世界四大作物で、品種も豊富です。
			ポテトのチーズ焼き				21.5	
			何でも千切りサラダ				127	
26	火	○	昆布と豆のごはん	しちぶつきまい もちごめ あぶら ごま こむぎこ ねりごま きびとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう だいたく ししゃも あぶらあげ ほそぎりこんぶ わかめ さばぶし	にんじん ほしいたけ ごぼう ホールコーン だいこん こまつな しめじ もやし こんにゃく	550	ししゃもは、骨ごと食べる小魚なので、骨の素になるカルシウムをたくさん含む食品です。
			ししゃものから揚げ				21.8	
			ごまあえ				129	
			五目汁					
27	水	ジュ ア	みそラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ ぎょうざのかわ でんぷん きびとう	ジョア ぶたにく みそ ツナ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり いら ホールコーン	596	人気のみそラーメンの登場です！給食のラーメンはお肉もお野菜もたくさん使って作ります。
			ツナ揚げぎょうざ				24.5	
			酢のもの				165	
28	木	○	切りそば	しちぶつきまい あぶら きびとう でんぷん ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さばぶし	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ だいこん えのきたけ いとこんにゃく ごぼう みしょうかん	560	切りそばは、切干大根をしょうゆ・きび糖・だし汁で煮て具を作ります。ごはんによく合います！
			根菜のみそ汁				21.2	
			みしょうかん				90	

※都合により、献立が変更になる場合があります。

入学、ご進級おめでとうございます

新年度をおかえ、学校全体に活気がみなぎっています。
進学・進級などでワクワクドキドキしている人も多いでしょう。
おいしい給食を食べて身体にも心にも栄養をとりながら、
よいスタートをきれるよう、給食室一同応援しています。

<ご協力のお願ひ>

- 給食用の白衣は、金曜日に当番の児童が持ち帰ります。洗濯をして、月曜日に持たせてください。
- 白衣の袖のゴムやボタンは、お手数ですが、補修をお願いします。
- 食物アレルギーのため給食対応の変更を希望する場合は、担任を通して、お知らせください。
- 4日以上続けてお休みの場合、事前に届け出ると返金の対象になります。欠席が長びきそうな時は、給食を止めてほしい旨、早めに担任にご連絡ください。

給食室の紹介

これから心身ともに大きく成長する子どもたちに、安心・安全でおいしく・楽しい給食、そして毎日の給食が「生きた教材」となるよう取り組んでいきます。学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

給食職員の紹介

栄養士 古田 香織 (小平第一小学校から転入)
調理業務委託 (株)メフォス
調理員 大堀 千寿子(チーフ)
山下 穂乃香(サブチーフ) 松村 純平
パート 友田 まみ 干場 るり子 田中 奈保子

今月の小平野菜

アスパラガス 白菜キムチ かぶ
トマト ほうれんそう だいこん
こまつな 生たけのこ

※お知らせ：日本食品標準成分表2020年版（八訂）が、2020年12月に文部科学省から公表されました。令和4年4月分の献立より、八訂で栄養価計算を行っています。食品成分を計測する物差しが変わったことにより、見かけ上、エネルギーはこれまでより少し低くなっていますが、古い物差しでは同じ値になります。