



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

令和5年

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー （中学年）
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギー もとなる食べ物	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに調子を整える もとなる食べ物	
10月	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火	あんかけチャーハン	牛乳	やさいのナムル トックもちのキムチスープ	七分つき米、 アルファ化米、油、 でんぷん、ごま油、 白ごま、トック	牛乳、豚肉、たまご	しょうが、干し椎茸、にんじん、だいこん、 たけのこ水煮、こまつな、もやし、 はくさい、長ねぎ、白菜キムチ	641 kcal
12水	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 みそしる	七分つき米、 アルファ化米、小麦粉、 でんぷん、油、じゃがいも、 板こんにゃく、さとう	牛乳、いか、豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ	冷凍ホールコーン、なのはな、こまつな、 しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん、 だいこん、しめじ	623 kcal
13木	カレーライス 【おんせいきゅうしょくかいし】	牛乳	しらたまフルーツポンチ	七分つき米、 アルファ化米、 じゃがいも、油、小麦粉、 白玉粉、さとう	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、りんご缶、みかん缶	722 kcal
14金	スパゲティミートソース	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	647 kcal
17月	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火	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、小麦粉、 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水	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
20木	じゃこわかめごはん	牛乳	だいたすいりコロッケ ゆでキャベツ はくさいスープ	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、 パン粉	にんじん、玉葱、キャベツ、はくさい、 こまつな	687 kcal
21金	マーボーどうぶとん 【給食DE世界旅行① 中国・台湾】	牛乳	ちゅうかたまごスープ トウファ （豆乳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、豆乳、 粉ゼラチン	しょうが、にんにく、長ねぎ、ら、 干し椎茸、たけのこ水煮、にんじん、 こまつな、黄桃缶	648 kcal
24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
25火	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、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	555 kcal
26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、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
27木	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、 アルファ化米、油、 パン粉、じゃがいも、 糸こんにゃく、白ごま	牛乳、豆腐、豚肉、なると、 生クリーム、 乾燥わかめ、だし昆布	玉葱、にんじん、ごぼう、こまつな、 えのきたけ、長ねぎ	651 kcal
28金	たけのこごはん	牛乳	さばのしおこうじやき 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、 アルファ化米、もち米、 油、白ごま、ごま油、 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、チンゲンサイ、 もやし、玉葱、だいこん、こまつな	615 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13日（木）」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（月）「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」は新メニューです！

☆12日（水）「菜の花ごはん」「新じゃが芋のそぼろ煮」…旬の新じゃがいも、菜の花を献立に取り入れました。

☆13日（木）…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「白玉フルーツポンチ」を作ります。

☆17日（月）「ホットポテトサンド」「ホワイトシチュー」…どちらも新メニューです！

☆19日（水）「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、春キャベツを献立に取り入れました。スープは新メニューです！

☆21日（金）「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（火）「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。新メニューです！

☆26日（水）「復活ライスコロッケ」…食品ロス削減給食①防災備蓄食品の「ドライカレー」を使ってライスコロッケを作ります。

☆28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。

今月の野の菜小平産

はくさいキムチ
しんたけのこ
こまつな
だいこん
ほうれんそう

食品ロス削減

