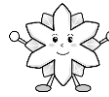


平成31年4月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃

栄養士 水嶋 沙也佳

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
9 (火)	カレーライス		わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	七分つき米 じゃがいも なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん チャツネ きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ	653 20.0
10 (水)	麦ごはん		麻婆豆腐 ナムル	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 赤みそ	七分つき米 おおむぎ なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	しょうが にんにく たけのこ水煮 干し椎茸 にんじん ねぎ いら りよくとうもやし こまつな	603 24.4
11 (木)	きんぴらごはん		ししゃもの変わりフライ 五目汁	牛乳 豚肉 ししゃも たまご 油揚げ うす削り節	七分つき米 しらたき なたね油 ごま油 三温糖 小麦粉 黒ごま ソフトパン粉 板こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 本しめじ こまつな	601 22.5
12 (金)	桜トースト		春野菜のクリーム煮 果物(清見オレンジ)	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこめ 生クリーム	食パン マーガリン 上白糖 なたね油 小麦粉 有塩バター	いちごジャム 桜の塩漬け 玉葱 にんじん アスパラガス キャベツ 清見オレンジ	574 20.1
15 (月)	わかめごはん		新じゃがのそぼろ煮 春キャベツの昆布あえ	牛乳 たきこみわかめ 鶏肉 うす削り節 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ	七分つき米 白ごま じゃがいも 板こんにやく なたね油 三温糖 かたくり粉	にんじん ねぎ さやえんどう しょうが キャベツ きゅうり	602 20.3
16 (火)	チキンライス		魚のハーブパン粉焼き 春野菜スープ	牛乳 鶏肉 メルルーサ 粉チーズ	七分つき米 なたね油 有塩バター オリーブ油 ソフトパン粉	にんじん 玉葱 マッシュルーム 冷凍グリーンピース レモン にんにく セロリー キャベツ アスパラガス	609 26.7
17 (水)	揚げパン		ポークビーンズ 果物(清見オレンジ)	牛乳 大豆 豚肉 レンズまめ	コッペパン なたね油 上白糖 じゃがいも 三温糖	セロリー 玉葱 にんじん 清見オレンジ	670 26.4
18 (木)	かきたまうどん		おひたし いもち	牛乳 鶏肉 厚削り節 油揚げ たまご ちりめんじゃこ チーズ	冷凍うどん なたね油 かたくり粉 白ごま じゃがいも	干し椎茸 にんじん ねぎ こまつな キャベツ	559 24.4
19 (金)	鯛めし		すまし汁 のらぼうなのごまあえ	牛乳 鯛 豆腐 なた うす削り節 わかめ	七分つき米 白ごま 三温糖	ほんしめじ こまつな ねぎ のらぼうな キャベツ りよくとうもやし にんじん	562 22.8
22 (月)	ごはん 佃煮		豆腐ハンバーグ和風ソース 野菜ソテー みそ汁	牛乳 塩ふき昆布 ちりめんじゃこ おかか削り 豆腐 豚肉 わかめ 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 白ごま 三温糖 なたね油 生パン粉 上白糖 じゃがいも	玉葱 だいこん しょうが にんにく にんじん 冷凍ホールコーン キャベツ ほうれんそう こまつな えのきたけ ねぎ	655 26.2
23 (火)	たけのこごはん		さわらのみそ焼き 豚汁	牛乳 油揚げ さわら 赤みそ 豚肉 豆腐 白みそ うす削り節	七分つき米 もち米 三温糖 白ごま 板こんにやく じゃがいも なたね油	たけのこ にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	686 30.0
24 (水)	セルフチキンバーガー		中華コーンスープ フライドポテト	牛乳 鶏肉 豆腐 打ち豆	丸パン 三温糖 かたくり粉 なたね油 じゃがいも	しょうが キャベツ 玉葱 にんじん たけのこ水煮 きくらげ 冷凍ホールコーン こまつな	588 26.5
25 (木)	スパゲッティミートソース		アスパラガスサラダ ストロベリーマフィン	ショア 豚肉 大豆 たまご 生クリーム 牛乳	スパゲッティ なたね油 三温糖 上白糖 ホットケーキミックス 有塩バター	玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが にんにく セロリー ホールトマト缶 パセリ キャベツ アスパラガス 冷凍ホールコーン いちごジャム	693 25.0
26 (金)	ブルコギ丼		ニラたまスープ 果物(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 りよくとうもやし ねぎ にら 清見オレンジ	641 28.8

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

ご入学、ご進級おめでとございます

今年度も給食室の職員一同力を合わせて、衛生的に安全で安心なおいしい給食を提供できるよう努力してまいります。

今年度の給食室のメンバーは次の通りです。

栄養士 水嶋 沙也佳
調理員 伊藤 みすづ
菅原 昌子
井上 美紀枝
田中 眞弓
白須 倅子 (木曜日)

どうぞよろしくお願いいたします。



1年生の給食は12日(金)から
始まります。

〈今月の地場野菜〉

★加藤さんより
こまつな、だいこん、ほうれんそう

★JA東京むさし小平支店より
アスパラガス、のらぼうな、たけのこ

給食では小平市内でとれる地場野菜や東京都内でとれる水産物等を積極的に使用し、地産地消を推進します。