

# 令和3年4月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 小林 広二  
栄養士 渋谷 菜月

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)	回数
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄	体の調子をととのえる もとなるもの 緑		
9 (金)	カレーライス		コーンサラダ 果物 (いちご)	牛乳 豚肉	七分つき米 ジャがいも 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 キャベツ 冷凍ホールコーン いちご	665 20.3	1
12 (月)	しょうゆラーメン		揚げたこやき フルーツポンチ	牛乳 豚肉 なたね油 わかめ ベーコン たこ おかつかり	むし中華めん なたね油 ごま油 ジャがいも マッシュポテト 片栗粉 小麦粉 上新粉	にんにく しょうが にんじん 冷凍ホールコーン りょくとうもやし ねぎ しょうが(甘酢漬) パイナップル 缶 黄桃 缶 りんご缶	628 21.7	2
13 (火)	にんじんごはん		新じゃがのそぼろ煮 春キャベツの昆布あえ	牛乳 鶏肉 塩ふき昆布	七分つき米 ごま油 白ごま ジャがいも 板こんにゃく なたね油 三温糖 片栗粉	にんじん ねぎ さやえんどう しょうが キャベツ きゅうり	593 20.5	3
14 (水)	桜トースト		春野菜のクリーム煮 フライドポテト	牛乳 鶏肉 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 ジャがいも	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	607 19.7	4
15 (木)	豚キムチ丼		チンゲン菜としめじのスープ 果物 (清見オレンジ)	牛乳 豚肉 レンズまめ 鶏肉 豆腐 とうす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい 白菜キムチ なら だいずもやし ねぎ チンゲンツアイ ほんしめじ 清見オレンジ	690 21.1	5
16 (金)	鯛めし		すまし汁 野菜のごまだれかけ 果物 (いちご)	牛乳 鯛フィレ 豆腐 なたね油 とうす削り節 わかめ	七分つき米 白ごま 三 温糖 なたね油	ほんしめじ こまつな ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん いちご	564 22.6	6
19 (月)	ガーリックライス		鶏肉のママレード焼き 豆腐とレタスのスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 打ち豆	七分つき米 オリーブ油 なたね油	にんにく 玉葱 ママレード にんじん レタス	599 24.1	7
20 (火)	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 おかつかり 豆腐 豚肉 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ とうす削り節	七分つき米 白ごま 三温糖 なたね油 生パン粉 上白糖 ジャがいも	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	644 27.0	8
21 (水)	たけのこごはん		鯖のみそ焼き けんちん汁 果物 (でこぼん)	牛乳 油揚げ さわら 白みそ 豚肉 豆腐 とうす削り節	七分つき米 もち米 三温糖 さといも なたね油 ごま油	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな でこぼん	693 30.8	9
22 (木)	スパゲッティミートソース		アスパラガスサラダ カルピスゼリー	ジョア プレーン 豚肉 大豆 寒天 カルピス	スパゲッティ なたね油 三温糖	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	547 21.5	10
23 (金)	きなこ揚げパン		ボルシチ 豆サラダ	牛乳 きな粉 豚肉 レンズまめ 大豆	コッパン なたね油 上白糖 ジャがいも 三温糖 白ごま ねりごま	にんにく セロリー にんじん 玉葱 キャベツ 冷凍さやいんげん ホールトマト缶 乾燥ピーツ パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン	643 27.0	11
26 (月)	ツナカレーピラフ		魚のハーブパン粉焼き 春野菜のスープ	牛乳 ツナレトルト ホキ粉 チーズ 鶏肉	七分つき米 なたね油 オリーブ油 パン粉	玉葱 にんじん さやいんげん レモン にんにく セロリー キャベツ アスパラガス	603 28.4	12
27 (火)	麻婆豆腐丼		中華コーンスープ 果物 (清見オレンジ)	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 赤みそ 鶏肉	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ 椎茸 にんじん ねぎ なら 玉葱 きくらげ 冷凍ホールコーン こまつな 清見オレンジ	616 26.2	13
28 (水)	ビーンズピザトースト		ポトフ コールスローサラダ	牛乳 大豆 ビザチーズ ウィンナーソーセージ	食パン なたね油 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	玉葱 マッシュルーム 青ピーマン にんにく セロリー にんじん キャベツ パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン レモン	609 24.5	14
30 (金)	こぎつねごはん		さばのおろしだれ 京風みそ汁 果物 (清見オレンジ)	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 白みそ とうす削り節	七分つき米 おおむぎ なたね油 三温糖 小麦粉 片栗粉 さといも	にんじん しょうが 冷凍さやいんげん 葉ねぎ だいこん だいこん みずかき ねぎ 清見オレンジ	704 30.1	15

※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、ご進級おめでとうございます

十四小では「株式会社メフォス」に調理業務の委託をしています。調理は委託業者が行いますが、校内の給食室で調理する自校式給食です。献立作成等の給食管理は学校の栄養士が行います。安全で安心なおいしい給食を提供できるよう努力して参りますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

今年度の給食室のメンバーは次の通りです。

- 【栄養士】 渋谷 菜月
- 【調理員】 横山 翔太郎
- チーフ 矢作 秀治
- サブチーフ 青木 二葉
- 調理員 村杉 美香 ・ 渡邊 則子
- 調理補助 新藤 富貴子 ・ 坂口 英里
- 百瀬 完



1年生の給食は14日(水)から始まります。

### 〈今月の地場野菜〉

★加藤さんより  
こまつな、ほうれんそう

★JA東京むさし小平支店より  
アスパラガス、たけのこ、白菜キムチ

### 地産地消

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。

