



4月のこんだてひょう

令和4年4月7日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
8金	赤飯		ぶりの照り焼き けんちん汁 わかめサラダ	牛乳,あずき,ぶり,豚肉 豆腐,薄削り節,わかめ	七分つき米,もち米,きび糖 黒ごま,里いも,米油	ごぼう,にんじん,大根 しめじ,長ねぎ,きゅうり キャベツ	584 kcal 27.2 g 20.7 g 3.3 g
11月	ごはん		麻婆豆腐 かぶの梅あえ りんご	牛乳,豆腐,大豆,豚肉 赤みそ,テンメンジャン	七分つき米,米油,きび糖 でんぷん,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,たけのこ 干しいたけ,にんじん 長ねぎ,にら,かぶ,かぶ葉 きゅうり,梅干し,りんご	593 kcal 24.6 g 20.6 g 2.7 g
12火	ガーリックライス		春キャベツのコロッケ トマトスープ 清見オレンジ	牛乳,豚肉,鶏肉	七分つき米,オリーブ油 じゃがいも,米油 マッシュポテト,小麦粉 生パン粉,ソフトパン粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん キャベツ,えのきたけ,トマト ほうれん草,清見オレンジ	643 kcal 20.4 g 24.5 g 3.4 g
13水	桜トースト 【一年生給食開始】		クリーム煮 ドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,青大豆,豆乳 生クリーム	食パン,マーガリン いちごジャム,グラニュー糖 米油,じゃがいも,小麦粉 バター,きび糖	桜の塩漬け,セロリ にんじん,玉ねぎ,かぶ マッシュルーム,ブロッコリー キャベツ,きゅうり ホールコーン	589 kcal 23.6 g 25.8 g 1.3 g
14木	カレーライス		じゃこサラダ りんごゼリー	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ 粉寒天	七分つき米,じゃがいも 米油,小麦粉,バター,きび糖	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん,キャベツ ほうれん草,もやし りんごジュース	697 kcal 23.6 g 24.5 g 2.1 g
15金	焼きそば		じゃがバター にらたまスープ	牛乳,豚肉,卵	蒸し中華麺,米油 じゃがいも,マーガリン バター,でんぷん	小松菜,にんじん,玉ねぎ キャベツ,もやし,にら	569 kcal 21.8 g 26.4 g 3.1 g
18月	ひじきごはん		とりのごま焼き みそ汁	牛乳,鶏肉,大豆,芽ひじき 油揚げ,生揚げ,わかめ赤み そ,白みそ,薄削り節	七分つき米,もち米 米油,きび糖,白練りごま 白ごま	にんじん,にんにく,しょうが 長ねぎ,えのきたけ キャベツ,小松菜	562 kcal 27.9 g 21.9 g 3.0 g
19火	小松菜チャーハン		海鮮しゅうまい 中華スープ	牛乳,焼き豚,なると むきえび,鶏肉,豚肉,豆腐	七分つき米,米油,きび糖 ごま油,でんぷん しゅうまいの皮,ピーフン	にんじん,長ねぎ,小松菜 玉ねぎ,れんこん 干しいたけ,しょうが たけのこ えのきたけ,ほうれん草	547 kcal 27.1 g 16.9 g 2.7 g
20水	梅じゃこごはん		鯖のおろしだれ 豚汁	牛乳,ちりめんじゃこ,鯖 豚肉,豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ,薄削り節	七分つき米,白ごま 小麦粉,でんぷん きび糖,米油,板こんにゃく じゃがいも	乾燥かりかり梅,しょうが 長ねぎ,にんじん,大根 ごぼう	649 kcal 28.5 g 27.2 g 2.6 g
21木	スパゲティ ミートソース		じゃがいものハニーサラダ 清見オレンジ	牛乳,豆腐,豚ひき肉 ピザチーズ	スパゲッティ,米油,きび糖, じゃがいも,	玉ねぎ,にんじん,しょうが にんにく,セロリ ホールトマト,パセリ キャベツ,きゅうり 清見オレンジ	627 kcal 24.4 g 21.7 g 3.5 g
22金	たけのこごはん		鯖の塩焼き 白菜のおかかあえ かきたま汁	牛乳,油揚げ,鯖, おかか削り節,豆腐,卵 だし昆布,薄削り節	七分つき米,もち米,米油 でんぷん	たけのこ,にんじん,白菜 小松菜,えのきたけ ほうれん草,長ねぎ	560 kcal 28.9 g 20.3 g 3.2 g
25月	わかめごはん		焼きししゃも 肉じゃがの炒め煮 ごまあえ	牛乳,炊込みわかめ ししゃも,豚肉,高野豆腐 青大豆,薄削り節	七分つき米,白ごま じゃがいも,糸こんにゃく 米油,きび糖,白いりごま	玉ねぎ,にんじん,もやし キャベツ	622 kcal 24.4 g 22.1 g 1.9 g
26火	肉わかめ つけうどん		天ぷら(いか・きつまいも) 春野菜のおかかあえ	牛乳,一分切り昆布,豚肉 油揚げ,わかめ,厚削り節 いか,おかか削り節	生うどん,きび糖,きつまいも 小麦粉,上新粉	しょうが,にんじん 干しいたけ,大根,長ねぎ キャベツ,もやし アスパラガス,ホールコーン	662 kcal 29.1 g 19.4 g 2.7 g
27水	ピザトースト		ベーコン煮 りんご	牛乳,ツナレトルト ピザチーズ,ベーコン うずら卵水煮	食パン,米油,じゃがいも	玉ねぎ,ピーマン マッシュルーム ホールコーン,にんじん キャベツ,パセリ,りんご	598 kcal 25.5 g 26.6 g 3.2 g
28木	チキンライス		魚のオニオンソース たまごスープ	牛乳,鶏肉,メルルーサ 豚肉,豆腐,卵	七分つき米,米油 オリーブ油,小麦粉 でんぷん,きび糖	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム 冷凍グリーンピース りんご,もやし 小松菜	576 kcal 27.1 g 21.0 g 3.9 g
