

4がつのこんだて

令和4年4月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	の み もの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ をつくるもとになる	からだ の調子を整えるもとになる	
8 金	さくらトースト カレースチュー ごまドレッシングサラダ	牛乳 	しょくパン マーガリン いちごジャム グラニューとう あぶら じゃがいも こめこ さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	606 kcal 21.4 g
11 月	はるうどん てんぷら(さつまいも・ちくわ) おひたし	牛乳 	うどん あぶら さつまいも こむぎこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちく わ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう こまつな はくさい 	594 kcal 24.4 g
12 火	たけのこごはん さばのみそやき かきたまじる やさしいレモンずかけ	牛乳 	しちぶつきまい もちごめ あぶら さんおんとう でんぶん 	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ たまご	たけのこ にんじん しょうが えのきたけ ほうれんそう たまねぎ だいこん こまつな きゅうり レモン	592 kcal 28.8 g
13 水	ドライカレー じゃがいものハニーサラダ 1年生 給食開始	牛乳 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう 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 キャベツ きゅうり	633 kcal 21.5 g
14 木	わかめごはん もうかさめのレモンじょうゆ たまねぎとじゃがいものみそしる	牛乳 	しちぶつきまい でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たきこみわかめ モーカサメ あぶらあげ とうふ みそ	レモン たまねぎ ねぎ こまつな 	585 kcal 26.3 g
15 金	おせきはん ざわらのこめこあげ けんちんじる 入学・進級 お祝い こんだて	牛乳 	もちごめ しちぶつきまい さんおんとう ごま こめこ あぶら さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あずき ざわら ぶたにく とうふ	にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	670 kcal 28.3 g
18 月	コーンピラフ はるきゃべつのコロケ ジュリエンスープ	牛乳 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも こむぎこ マッシュポテト パンこ あ ぶら シェルマカロニ	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく たまご 	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ セロリ エリンギ だいこん ほうれんそう パセリ	671 kcal 21.6 g
19 火	だいせんおこわ さばのしおやき じゃぶに 食育の日 郷土料理めぐり ～鳥取県～	牛乳 	しちぶつきまい もちごめ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さば とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ しいたけ だいこん ねぎ こまつな	611 kcal 32.0 g
20 水	やきそば やさしいナムル マーマレードおしパン	牛乳 	おしちゅうかめん あぶら ごまあぶら マーマレード こむぎこ じよ うはくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん にんにく	643 kcal 19.9 g
21 木	ピザトースト はるやさしいのスープに たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 	しょくパン あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん キャベツ だいこん パセリ きゅうり 	581 kcal 25.8 g
22 金	チンジャオロースどん キャベツのみそしる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが キャベツ えのきたけ こまつな きよみオレンジ	597 kcal 27.5 g
23 土	ハヤシライス グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 	しちぶつきまい あぶら こめこ さんおんとう じよ うはくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん 	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレー ほうれんそう キャベツ きゅうり みかんかん	662 kcal 20.9 g
26 火	マーボーどうふどん かぶとこまつなかわりづけ ミニトマト	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう でんぶん ご まあぶら ごま 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ なら かぶ だいこん こまつな ミニトマト	597 kcal 23.6 g
27 水	ごはん エコふりかけ いかのねぎしおやき にくじゃがいために	牛乳 	しちぶつきまい さんおんとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう おかか こんぶ ぶたにく こうやどうふ いか	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 	603 kcal 29.4 g
28 木	スパゲッティナポリタン わかめサラダ セサミマフィン	牛乳 	スパゲッティ あぶら さんおんとう ホットケーキミックス じょうはくとう ごま	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ ぶたにく たまご とうにゅう 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン きゅうり キャベツ もやし	601 kcal 23 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。