



# 4月の給食こんだて表



令和4年度

小平市立小平第七小学校

	しゅしょく	のみの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
				からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
8 金	さくらトースト		マカロニのクリームに ごぼうのとうにゅうドレサダ	ぎゅうにゅう・とりにく・ なまクリーム・チーズ・と うにゅう	むえんしょくパン・マーガ リン・さとう・あぶら・こ め・マカロニ	いちごジャム・さくらのほしお づけ・たまねぎ・にんじん・マツ シュルーム・パセリ・ごぼう・ キャベツ・さやいんげん・あか ピーマン	626 22.9
11 月	わかめごはん		ツナのたまごやき こんぶあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう・たきこみわ かめ・ツナ・たまご・こん ぶ・ぶたにく・みそ	しちぶつきまい・さとう・ あぶら・じゃがいも・こん にやく・ごま	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ さやいんげん・キャベツ・きゅう り・こまつな・かぶ・ごぼう・ほ うれんそう	593 23.9
12 火	しおラーメン		からしあえ だいずとこざかなのあげに	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ なると・うずらたまご・だ いず・かえりにほし・こん ぶ	チャンボンめん・あぶら・ さとう・かたくりこ・さつ まいも・ごま	にんにく・しょうが・にんじん・ もやし・こまつな・ねぎ・ほうれ んそう・だいこん・キャベツ	594 27.7
13 水	だいずいりドライカレー		アスパラサダ つぶつぶみかんゼリー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1年給食開始</div>	ぎゅうにゅう・だいず・ぶ たにく・かんでん	しちぶつきまい・あぶら・ さとう	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・ほしぶどう・キャベツ・アス パラ・コーン・みかんジュース・ みかんかん	570 19.2
14 木	ごはん		さけのこうみやき きゅうりのひとしお とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう・さけ・み そ・ぶたにく・とうにゅう	しちぶつきまい・ごま・あ ぶら・じゃがいも	ねぎ・しょうが・きゅうり・たま ねぎ・にんじん・こまつな	568 29.6
15 金	あげパン <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">新6年生からの リクエストメニュー</div>		クリームシチュー かいそうサダ	ぎゅうにゅう・とりにく・ しろいんげんまめ・なまク リーム・かいそうミックス	コッパン・あぶら・さと う・じゃがいも・こめこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・キャベツ・コー ン	577 21.1
18 月	たいめし <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">一年生を迎える会</div>		はるやさいのにも のらぼうなのおひたし	ぎゅうにゅう・まだい・と りにく	しちぶつきまい・じゃがい も・こんにやく・さとう	にんじん・しいたけ・たけのこ・ ふき・さやいんげん・のらぼう な・キャベツ・だいこん・もやし	536 22.7
19 火	マーボー豆腐どん		パンサンスー くだもの(みしょうかん)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶ たにく・みそ・レンズま め・ハム	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・かたくりこ・はる さめ	しょうが・にんにく・ねぎ・たま ねぎ・たけのこ・しいたけ・にん じん・にら・キャベツ・きゅう り・みしょうかん	612 24.8
20 水	なめし <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">新6年生からの リクエストメニュー</div>		ジャンボツナあげぎょうざ ビーフソテー	ぎゅうにゅう・たきこみわ かめ・ツナ・やきぶた	しちぶつきまい・あぶら・ かたくりこ・ぎょうざのか わ・こむぎこ・ビーフン	こまつな・キャベツ・にら・たま ねぎ・しょうが・にんじん・もや し・ピーマン	640 20.8
21 木	ごはん		ししゃものなんばんづけ にくじゃが おかかあえ	ぎゅうにゅう・ししゃも ぶたにく・こうやどとうふ・ おかか	しちぶつきまい・さとう・ あぶら・じゃがいも・こんに やく	ねぎ・たまねぎ・にんじん・さや いんげん・はくさい・もやし・こ まつな	573 24.5
22 金	だいずいりスパゲティミートソース		きりほしだいこんのサダ こくとうサーターアングギー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・チーズ・たまご	スパゲティ・あぶら・さと う・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・にんにく・ セロリ・マッシュルーム・ホール トマト・きりほしだいこん・だい こん・きゅうり・コーン	672 27.9
25 月	ちゅうかどん		わかめサダ くだもの(カラオレンジ)	ぎゅうにゅう・いか・え び・うずらたまご・ぶたに く・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・ かたくりこ・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・ たまねぎ・たけのこ・はくさい・ しいたけ・チンゲンサイ・キャ ベツ・きゅうり・だいこん・コー ン・カラオレンジ	553 23.9
26 火	たけのこごはん		さばのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう・あぶらあ げ・さば・とうふ・たまご	しちぶつきまい・もちご め・あぶら・かたくりこ・ こむぎこ	たけのこ・にんじん・しょうが・ えのき・ほうれんそう・ねぎ	644 30.1
27 水	かいせんピラフ		ポテトチャウダー フルーツポンチ <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">ランチくんリクエスト</div>	ぎゅうにゅう・ほたて・え び・いか・とりにく・いん げんまめ	しちぶつきまい・バター・ あぶら・じゃがいも・コー ンスターチ	にんにく・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム・パセ リ・パインかん・みかんかん・お うとうかん・りんごかん	618 22.8
28 木	ミルクかしわパン		ジーパイ(たいわんからあげ) サワーキャベツ ちんげんさいとしめじのスー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">外国語メニュー</div>	ぎゅうにゅう・とりにく・ とうふ	ミルクパン・かたくりこ・ こむぎこ・あぶら・さと う・はるさめ	しょうが・にんにく・キャベツ・ にんじん・ねぎ・チンゲンサイ・ しめじ	608 31.0

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準にしています。



## 入学・進級おめでとございます

4月は新1年生におすすめしたい新6年生からのリクエストメニューや、春が旬の食材を使ったメニューが登場します。フルーツポンチは、新2年生のランチくんクイズリクエストです。お楽しみに！





