

# 4月のこんだてひょう

令和5年度

令和5年4月6日  
小金井市立前原小学校

| 日 / 曜日 | 献立名   | 主な材料                            |                                   |  | エネルギー / タンパク質 |
|--------|---|---------------------------------|-----------------------------------|--|---------------|
|        |   | 赤の仲間                            | 黄色の仲間                             | 緑の仲間   |               |
|        |   | 血や肉になる                          | 熱や力の元になる                          | 体の調子を整える                                     |               |
| 10月    | 牛乳<br>春野菜のカレーライス 海藻サラダ 果物(柑橘:カラマンダリン)               | 牛乳,豚肉<br>海藻ミックス                 | 米,なたね油<br>じゃがいも,三温糖<br>オリーブ油,小麦粉  | にんにく,きゅうり,玉葱<br>セロリ,にんじん,たけのこ<br>アスパラガス,キャベツ | 657<br>18.9   |
| 11火    | 牛乳<br>ご飯 さばのしょうが焼き 野菜の磯香あえ 芋煮汁                      | 牛乳,さば,のり<br>豚肉,油揚げ<br>豆腐,赤みそ    | 米,なたね油<br>こんにゃく,さといも              | しょうが,こまつな,はくさい<br>にんじん,もやし,だいこん<br>ごぼう,ねぎ    | 616<br>27.8   |
| 12水    | 牛乳<br>スパゲッティミートソース パリパリサラダ 果物(りんご:シナノゴールド)          | 牛乳,豚肉                           | スパゲッティ<br>三温糖,なたね油<br>ワンタンの皮      | セロリ,にんじん,玉葱<br>ピーマン,マッシュルーム<br>キャベツ,もやし,りんご  | 686<br>25.4   |
| 13木    | 牛乳<br>ご飯 さけの香味焼き 五目きんぴら 田舎汁                         | 牛乳,鮭,豚肉<br>生揚げ,赤みそ<br>白みそ       | 米,三温糖<br>こんにゃく,ごま油<br>じゃがいも,なたね油  | にら,玉葱,セロリ,ごぼう<br>にんじん,さやえんどう<br>だいこん,ねぎ      | 605<br>29.7   |
| 14金    | 牛乳<br>キムチチャーハン 春雨スープ のり塩大豆                          | 牛乳,豚肉<br>大豆,あおのり                | 米,なたね油<br>はるさめ,ごま油<br>かたくり粉       | にんにく,しょうが,玉葱<br>にんじん,ねぎ,いんげん<br>もやし,はくさい,にら  | 622<br>21.3   |
| 17月    | 牛乳<br>チキンピラフ キャベツのスープ キャラメルポテト                      | 牛乳,鶏肉,豚肉                        | 米,乳なしマーガリン<br>なたね油,上白糖<br>さつまいも   | ホールコーン,にんじん<br>玉葱,いんげん,セロリ<br>キャベツ,もやし,しょうが  | 619<br>17.9   |
| 18火    | 牛乳<br>ガーリックトースト ポークシチュー スナップエンドウのサラダ                | 牛乳,豚肉                           | パン,有塩バター<br>じゃがいも,小麦粉<br>なたね油,上白糖 | にんにく,スナップえんどう<br>玉葱,にんじん,いんげん<br>キャベツ,きゅうり   | 696<br>20.0   |
| 19水    | 牛乳<br>< 食育の日献立 ><br>たけのこご飯 焼きししゃも 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁 | 牛乳,油揚げ<br>ししゃも,わかめ<br>赤みそ,白みそ   | 米,三温糖<br>オリーブ油,ごま<br>じゃがいも        | にんじん,たけのこ,玉葱<br>こまつな,もやし,ねぎ                  | 582<br>23.7   |
| 20木    | 牛乳<br>親子丼 大根とわかめのみそ汁 果物(柑橘:清見)                      | 牛乳,鶏肉,たまご<br>わかめ,油揚げ<br>赤みそ,白みそ | 米,なたね油<br>三温糖,かたくり粉               | 玉葱,にんじん,清見<br>みつば,だいこん,ねぎ<br>えのきたけ,干し椎茸      | 616<br>25.5   |
| 21金    | 牛乳<br>ご飯 さばの竜田揚げ 小松菜の煮びたし じゃぶ汁(鳥取県)                 | 牛乳,さば<br>油揚げ,鶏肉<br>赤みそ          | 米,かたくり粉<br>こんにゃく,三温糖<br>じゃがいも     | ねぎ,こまつな,にんじん<br>えのきたけ,だいこん<br>ごぼう,はくさい       | 650<br>26.5   |
| 24月    | 牛乳<br>< 一年生の給食スタート ><br>ミルクパン クリームシチュー ボイル野菜        | 牛乳,鶏肉<br>生クリーム                  | パン,じゃがいも<br>なたね油,小麦粉<br>有塩バター,三温糖 | 玉葱,にんじん,キャベツ<br>ブロッコリー<br>しょうが,きゅうり          | 602<br>21.8   |
| 25火    | 牛乳<br>チャーハン トックスープ 果物(柑橘:セミノール)                     | 牛乳,焼き豚<br>豚肉,鶏肉<br>なると          | 米,なたね油<br>ごま油,トック                 | にんにく,しょうが,ねぎ<br>玉葱,にんじん,いんげん<br>はくさい,もやし,にら  | 618<br>21.5   |
| 26水    | 牛乳<br>ご飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁                                | 牛乳,豚肉,豆腐<br>揚げボール<br>わかめ,油揚げ    | 米,こんにゃく<br>じゃがいも<br>なたね油,三温糖      | 玉葱,にんじん<br>いんげん,ねぎ                           | 651<br>22.1   |
| 27木    | 牛乳<br>マーボー丼 白菜のスープ 果物(りんご:サンふじ)                     | 牛乳,豆腐<br>豚肉,鶏肉<br>赤みそ           | 米,なたね油<br>三温糖,かたくり粉<br>ごま油        | にんにく,しょうが,玉葱<br>にんじん,たけのこ,ねぎ<br>にら,もやし,はくさい  | 600<br>23.9   |
| 28金    | 牛乳<br>ご飯 さけのちゃんちゃん焼き(北海道) 芋団子汁(北海道)                 | 牛乳,鮭,鶏肉<br>白みそ,油揚げ              | 米,なたね油<br>三温糖,かたくり粉<br>じゃがいも      | キャベツ,もやし,玉葱<br>にんじん,ピーマン,ねぎ<br>だいこん,ごぼう,こまつな | 611<br>29.6   |

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 🌸 ご入学、ご進級おめでとうございます 🌸

元気いっぱいの一年生を迎え、新たな学校生活が始まりました。2年生以上の給食は10日(月)から、1年生は24日(月)から給食があります。

今年度からは(株)ジーエスエフの調理員さんと力を合わせ、子供たちの成長と健康を願い、衛生的で栄養バランスのとれた、おいしい給食を目指していきます。どうぞよろしく願いいたします。

