

4月のこんだてひょう

家庭数

令和7年度

令和7年4月7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	
9 水	牛乳	ドライカレー ボイル野菜 フルーツポンチ	牛乳,豚肉,寒天	米,乳なしマーガリン なたね油,小麦粉 オリーブ油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ 玉葱,にんじん,キャベツ きゅうり,もも,りんご,パイン	703 20.0
10 木	牛乳	★豆腐の旨煮丼 ★中華コーンスープ 果物(柑橘:清見)	牛乳,豚肉,鶏肉 豆腐,卵	米,ごま油,なたね油 かたくり粉	ねぎ,にんにく,ほうれん草 たけのこ,玉葱,にんじん こまつな,とうもろこし	704 28.0
11 金	牛乳	＜ はしの日献立 ＞ たけのこご飯 さばの塩焼き キャベツのおかか炒め 豚汁	牛乳,油揚げ,さば おかか,豚肉 豆腐,赤みそ	米,三温糖,なたね油 こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たけのこ キャベツ,だいこん ごぼう,ねぎ	652 31.5
14 月	ジョア	親子丼 青大豆と大根の煮物 じゃがいものみそ汁	ジョア,鶏肉,卵 青大豆,豚肉 わかめ,油揚げ	米,なたね油,三温糖 かたくり粉 じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸 みつば,だいこん,ねぎ	637 27.0
15 火	牛乳	うぐいすきなこ揚げパン ポトフ こんぶのサラダ	牛乳,きな粉,豚肉 ベーコン,こんぶ ウィンナー	パン,上白糖,ごま油 じゃがいも なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ セロリ,だいこん,もやし きゅうり,ホールコーン	629 22.5
16 水	牛乳	ポジョアルベハド(チリ) キャベツとウィンナーのスープ 果物(柑橘:清見)	牛乳,鶏肉 ウィンナー	米,オリーブ油 かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん セロリ,グリンピース,トマト キャベツ,清見	573 20.2
17 木	牛乳	きんぴらご飯 焼きししゃも 野菜のごま酢 ★青菜と厚揚げのみそ汁	牛乳,鶏肉 油揚げ,ししゃも 生揚げ,赤みそ	米,こんにゃく なたね油,三温糖 ごま	ごぼう,にんじん,キャベツ もやし,こまつな,ねぎ	590 26.1
18 金	牛乳	＜ 食育の日献立 ＞ ★小松菜ピラフ せん切り野菜のスープ 桜のケーキ	牛乳,ベーコン 鶏肉,卵	米,乳なしマーガリン なたね油,小麦粉 上白糖,無塩バター	玉葱,にんじん,こまつな ホールコーン,キャベツ セロリ,ビーツ	723 20.1
21 月	牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 五目きんぴら 大根としめじのみそ汁	牛乳,さわら 西京みそ,豚肉 油揚げ,赤みそ	米,三温糖,なたね油 こんにゃく,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん 絹さや,だいこん ぶなしめじ,ねぎ	583 26.1
22 火	牛乳	ホイコーロー丼 ★かきたまスープ 果物(柑橘:河内晩柑)	牛乳,豚肉,鶏肉 赤みそ,豆腐,卵	米,なたね油 かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,たけのこ,キャベツ ねぎ,ピーマン,こまつな	689 25.3
23 水	牛乳	＜ 1年生の給食スタート！ ＞ ミルクパン 春野菜のクリームシチュー ボイル野菜	牛乳,鶏肉 生クリーム	パン,じゃがいも なたね油,小麦粉 有塩バター,三温糖	玉葱,にんじん,キャベツ アスパラガス,きゅうり	601 21.8
24 木	牛乳	＜ 小金井和食の日献立 ＞ ご飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐 揚げボール わかめ,油揚げ	米,こんにゃく じゃがいも,三温糖 なたね油	玉葱,にんじん いんげん,ねぎ	644 23.6
25 金	牛乳	チキンピラフ ポークビーンズ 果物(柑橘:セミノール)	牛乳,鶏肉 大豆,ベーコン	米,乳なしマーガリン なたね油,じゃがいも 三温糖	にんじん,玉葱,いんげん セロリ,にんにく,トマト セミノール	558 19.4
28 火	牛乳	チャーハン 春雨スープ きゅうりのごまじょうゆ炒め	牛乳,焼き豚 豚肉,なると	米,なたね油,ごま油 はるさめ,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ 玉葱,にんじん,いんげん もやし,はくさい,きゅうり	579 20.5
30 水	牛乳	焼きそば わかめスープ 豆じゃこ	牛乳,豚肉,鶏肉 あおのり,わかめ 大豆,かえり煮干	蒸し中華めん なたね油,ごま油 さつまいも,ごま	にんにく,しょうが,キャベツ にんじん,もやし ねぎ,玉葱	582 23.7

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)

ご入学、ご進級おめでとうございます

元気いっぱい的一年生を迎え、新たな学校生活がはじまりました。2年生以上の給食は9日(水)から、1年生は23日(水)から給食があります。
今年度も(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。どうぞよろしくお願いいたします。

今月の献立から

- ・4/16(水) ポジョアルベハド(チリ)
チリの代表的な家庭料理です。スペイン語で「ポジョ」は鶏肉、「アルベハド」はグリンピースという意味です。トマトなどの野菜と煮込み、ご飯にかけて一緒に食べます。
- ・4/18(金) 桜のケーキ
去年の12月は、小金井桜名勝指定100周年記念の年でした。その時の記念献立にあった桜のケーキを、桜の美しい季節にも組み込みました。ビーツでピンク色をした生地に、桜の塩漬けをトッピングさせた、給食室手作りのケーキです。