



こんだてひょう

町田市成瀬小学校

児童数

日	こんだてめい	のみもの	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食分 - 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
9 水	【★きゅうしゅくはじまり★】 桜おこわ さわらのごましょうが焼き いそかあえ わかたけじる 若竹汁		さごし 糸削りぶし 鶏むね皮なし 絹ごし豆腐 油揚げ	牛乳 きざみのり 生わかめ	もちごめ 精白米 三温糖 こまちふ	白いりごま 黒いりごま	こまつな にんじん	桜塩漬け しょうが もやし たけのこ(ゆで)	512 kcal 61.8 g 28.2 g 18.3 g 1.8 g
10 木	ごま塩ごはん 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 野菜の梅肉あえ		豚ひき肉 生揚げ	牛乳 ししゃも(生干し)	精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	黒いりごま 米サラダ油	にんじん	しょうが 玉葱 グリーンピース キャベツ だいこん えのきたけ ねり梅	587 kcal 86.3 g 26.3 g 18.4 g 1.9 g
11 金	【★1年生きゅうしゅくはじまり★】 ホットドッグ コーンポタージュ くだもの(いちご)		ウィンナー 鶏むね皮なし 豆乳	牛乳 生クリーム	コッペパン(小麦 粉、上白糖、ショート グ、塩、イースト) じゃがいも 小麦粉	米サラダ油	にんじん	キャベツ 玉葱 ホールコーン冷凍 クリームコーン いちご	639 kcal 74.1 g 24.6 g 30.0 g 3.4 g
14 月	マーボー丼 ポテト入りナムル みかんゼリー(果肉入り)		豚ももひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳 寒天	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり みかんジュース みかん缶(果肉のみ)	627 kcal 89.4 g 23.6 g 21.0 g 1.6 g
15 火	ワカメ入りグリーンピースごはん たまご焼き 東京うどのきんぴら じゃがいものみそ汁		たまご ボークハム 豚もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 炊き込みわかめ 牛乳 カットわかめ	精白米 精麦 三温糖 しらたき じゃがいも	米サラダ油 白炒りごま ごま油	にんじん	グリーンピース 玉葱 うど 干し椎茸 ねぎ えのきたけ	555 kcal 73.8 g 23.2 g 18.2 g 2.4 g
16 水	スパゲティミートソース マセドアンサラダ くだもの(カラマンダリン)		豚ももひき肉 青大豆	牛乳 パルメザンチーズ	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 米サラダ油	にんじん トマト缶詰 パセリ	玉葱 しょうが にんにく セロリ きゅうり ホールコーン冷凍 カラマンダリン	607 kcal 76.9 g 22.8 g 23.1 g 2.1 g
17 木	たけのこごはん さかななんぶや 魚の南部焼き むらくも汁 そくせき漬		鶏むね肉 油揚げ あかうお 豚もも肉 たまご	牛乳 塩昆布	精白米 三温糖 かたくり粉	米サラダ油 白いりごま 黒いりごま	にんじん こまつな	たけのこ しょうが 玉葱 キャベツ だいこん	515 kcal 65.7 g 26.3 g 17.6 g 2.9 g
18 金	ターメリックライス チキンクリームソースがけ フレンチサラダ		鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳	4 g	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖	米サラダ油	にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍 えだまめ(冷凍)	591 kcal 91.3 g 20.7 g 16.0 g 1.8 g
21 月	や にくどん 焼き肉丼 きなこビーンズ 豆腐と白菜のスープ		豚もも肉 炒り大豆 きな粉(大豆) 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖 上白糖 かたくり粉	米サラダ油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 えのきたけ しめじ はくさい もやし ねぎ	629 kcal 85.5 g 28.9 g 20.7 g 2.2 g
22 火	ガーリックトースト ボークビーンズ ボイルサラダ		大豆(乾) 豚もも角肉	牛乳	ソフトフランスパン (バター、ショートニング、脱脂 粉乳、イースト、砂糖、食塩) じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	有塩バター 米サラダ油	にんじん	にんにく 玉葱 グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍	557 kcal 62.7 g 24.1 g 25.8 g 2.6 g
23 水	ごまごはん ゆーりんちー 油淋鶏 大根の華風和え わかめスープ		鶏むね切り身 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	精白米 かたくり粉 パ イレット粉 三温糖	黒いりごま 白いりごま 米サラダ油 ごま油	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ	596 kcal 78.7 g 26.3 g 21.4 g 2.1 g
24 木	ごはん さばのごまみそだれ 東京のらぼう菜のおひたし さわに 沢煮わん		さば 赤みそ 糸削りぶし 豚もも肉 油揚げ	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	黒すりごま 米サラダ油	のらぼう菜 にんじん	しょうが キャベツ だいこん 干し椎茸 ねぎ	561 kcal 72.3 g 26.9 g 18.7 g 2.3 g
25 金	まめい 豆入りチキンカレー キャベツ入り福神漬 かるビスゼリーボンチ		鶏もも角肉 ひよこまめ(乾)	牛乳 パルメザンチーズ 粉寒天 カルピス	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	米サラダ油	にんじん トマト缶詰(グイ カット)	セロリ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 大根(福神漬) みかん缶 りんご缶 もも缶 レモン	662 kcal 106.9 g 20.4 g 19.3 g 2.2 g
28 月	わかめうどん ちくわの茶つきり揚げ 春キャベツの和え物 若草だんご		鶏もも肉 油揚げ ちくわ 絹ごし豆腐 きな粉(大豆)	牛乳 生わかめ こんぶ	冷凍うどん 薄力粉 かたくり粉 白玉粉 上新粉	米白絞油 白いりごま	にんじん こまつな よもぎ (ゆで)	玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり レモン	618 kcal 83.0 g 26.1 g 20.3 g 3.2 g
30 水	とうふ 豆腐といかのチリソース丼 パリパリサラダ シチリア産レモンゼリー (Fe+)		豚もも肉 いか 絹ごし豆腐	ジョア ストロベ リー(脱脂粉乳、 砂糖、いちご果 汁)	精白米 粒麦 三温糖 かたくり粉 ワントンの皮	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり 玉葱 ホールコーン冷凍 レモンゼリー(レモン果汁、砂 糖)	563 kcal 91.6 g 19.4 g 13.4 g 2.0 g

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※4月の献立から※

・9日(水)さくらおこわ

新2年生～新6年生の給食が始まります。さくらと一緒に炊き込むので、ほんのりピンク色のおこわにしあがります。
春らしい「さくら」の香りのするごはんを味わってください。

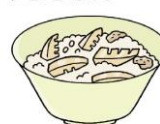
・11日(金)ホットドッグ

新1年生の給食が始まります。12日は1年生が配膳しやすく、食べやすいホットドッグを給食室で作ります。デザートは旬のいちごです🍓

・24日(木)東京産のらぼう菜のおひたし

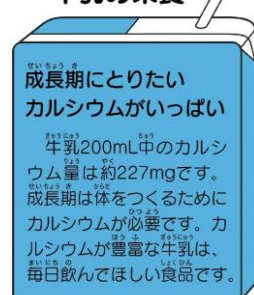
「のらぼう菜」とは、アブラナ科で見た目は菜の花に似ていますが、苦みやクセはなく食べやすい野菜。茎のほのかな甘みと歯ごたえがおいしく、おひたし・和え物・炒め物など幅広く料理できる春のお野菜です。給食では初登場です。

旬を味わう給食紹介 たけのこごはん



今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りと味を楽しみましょう。

牛乳の栄養



成長期にとりたいカルシウムがいっぱい
牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。
成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。