



# 4月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7年4月8日

日 曜日	の み もの	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
9 (水)	牛乳	ビーンズキーマカレー あおのりポテト デコボン	米 パター 油 こむぎ粉 じゃがいも	牛乳 ふたひき肉 大豆 あおのり	にんにく しょうが トマト にんじん 玉ねぎ レーズン デコボン	705kcal 21.6g 1.8g
10 (木)	牛乳	ごはん しんじゃがのそぼろ煮 いりことだいずのごまがらめ わかめとやさいのすのもの	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 ごま	牛乳 とりひき肉 生あげ 大豆 いりこ わかめ	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ きゅうり	607kcal 23.4g 2.0g
11 (金)	牛乳	ひじきごはん ホキのこうみゆき よしの汁 やさいのごまあえ	米 油 こんにゃく さとう ごま ぶ かたくり粉	牛乳 とり肉 油あげ ひじき ホキ	にんじん ほししいたけ グリーンピース 玉ねぎ いら えのきたけ ねぎ こまつな もやし きりほしだいこん	524kcal 26.3g 2.7g
14 (月)	牛乳	ピザトースト しんじゃがのクリーム煮 きゃべつとコーンのサラダ	パン 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	牛乳 ベーコン チーズ とり肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ コーン エリンギ ピーマン にんじん フロッコリー きゃべつ きゅうり	612kcal 22.9g 2.9g
15 (火)	牛乳	ごま入りわかめごはん ごもくたまごやき じゃがいもととうふのみそ汁 やさいのばいにくあえ	米 ごま さとう じゃがいも	牛乳 わかめ たまご とりひき肉 とうふ かつおぶし	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん えのきたけ こまつな もやし うめ	539kcal 22.6g 2.6g
16 (水)	牛乳	きのこのピラフ チキンビーンズ ぶどうゼリー	米 油 パター じゃがいも さとう こむぎ粉	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム かんてん	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム ピーマン グリンピース コーン ぶどうジュース	654kcal 21.2g 1.6g
17 (木)	牛乳	ごはん マーボーとうふ やきししゃも はくさいのナムル	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 ふたひき肉 とうふ ししゃも	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ いら はくさい きゅうり	579kcal 25.4g 2.1g
18 (金)	牛乳	きび入りごはん つくねのあますあんかけ こんさい汁 やさいのこんぶあえ	米 きび ごま かたくり粉 さとう 油	牛乳 とりひき肉 とうふ たまご 油あげ こんぶ	ねぎ しょうが いんげん にんじん ごぼう だいこん れんこん きゃべつ きゅうり	574kcal 23.1g 2.4g
21 (月)	牛乳	ツナスパゲティ ポテトドック やさいのピクルス	スパゲティ 油 じゃがいも こむぎ粉 さとう	牛乳 ベーコン ツナ こなチーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん きゅうり だいこん	608kcal 21.8g 2.3g
22 (火)	牛乳	ごはん とり肉のねぎみそやき そうめん入りすまし汁 きんぴらごぼう	米 さとう ごま そうめん 油 こんにゃく	牛乳 とり肉 とうふ さつまあげ	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう いんげん	537kcal 25.3g 2.3g
23 (水)	牛乳	ミルクパン じゃがいものチーズやき パスタ入りトマトスープ きゃべつとみかんのサラダ	パン じゃがいも 油 バター こむぎ粉 マカロニ さとう	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	玉ねぎ しめじ パセリ にんじん きゃべつ トマト きゅうり みかん	632kcal 24.8g 2.8g
24 (木)	牛乳	たけのこごはん いかのかりんあげ むらくも汁 しめじともやしのおひたし	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 とり肉 油あげ いか たまご	にんじん たけのこ きぬさや しょうが 玉ねぎ こまつな しめじ もやし	557kcal 26.2g 2.6g
25 (金)	牛乳	ごはん さばのてりやき 春やさいのうま煮 しおもみやさ	米 油 こんにゃく さとう	牛乳 さば さつまあげ とり肉	しょうが ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ ふき いんげん きゃべつ きゅうり	611kcal 29.4g 2.0g
28 (月)	牛乳	ゆかりかけごはん とうふのこぼんやき じゃがいもとわかめのみそ汁 きゃべつとレモンあえ	米 油 かたくり粉 さとう じゃがいも	牛乳 とうふ たら とりひき肉 ひじき たまご わかめ	しそ 玉ねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ いんげん ねぎ きゃべつ きゅうり レモン	554kcal 20.1g 2.3g
30 (水)	牛乳	チンジャオロース丼 ごもくスープ やさいのちゅうかあえ	米 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ふた肉 とり肉	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン はくさい こまつな だいこん きゅうり	593kcal 25.5g 2.4g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

## 今年度もよろしくおねがいたします!

暖かい春の日差しが気持ちよい季節となりました。  
かわいい1年生を迎え、新学期がスタートしました。  
給食室では、安全でおいしい給食をお届けできるよう、  
栄養士、調理員一同、愛情を込めて給食作りに取り組み  
ます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



## ~1年生の給食は、14日(月)からです。~

季節の食材を取り入れて、いろい  
ろな献立を考えます!1年生のみなさ  
ん、楽しみにしててくださいね!



