



4月 こんだてひょう

児童数

令和8年度

町田市立町田第四小学校

日	献立名	飲み物	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ くだもの（デコボン）		牛乳, 豚肉, ベーコン	スパゲッティ, 油, 砂糖, 有塩バター, 小麦粉	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト缶, キャベツ, ホールコーン (冷凍), きゅうり, デコボン	621 kcal 25.4 g 23.9 g 2.2 g
10 金	ごはん とうふのちゅうかに あおりのピーンズ もやしときゅうりのあえもの		牛乳, 豚肉, 豆腐, 大豆, あおりの	精白米, 油, 砂糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(水煮), はくさい, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, ホール コーン(冷凍)	596 kcal 26.5 g 20.8 g 1.6 g
13 月	★1年生給食開始★ セサミトースト しんじやがいものクリームに フレンチサラダ		牛乳, 鶏肉, 生クリーム	コッペパン, 有塩バター, 砂糖, ごま, 油, じゃがいも, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, ホールコーン (冷凍)	616 kcal 20.3 g 30.1 g 2.1 g
14 火	ごはん とりにくのこうみやき はくさいのなんばんづけ わふうビーフンスープ		牛乳, 鶏肉, 豚肉	精白米, 砂糖, 油, ビーフン, かたくり 粉	たまねぎ, しょうが, にはら, キャベツ, にん じん, 干し椎茸, こまつな, はくさい	511 kcal 24.2 g 13.3 g 1.7 g
15 水	だいきりチキンカレーライス かいそうサラダ オレンジゼリー		牛乳, 鶏肉, 大豆, 海藻ミックス, 粉寒天	精白米, 油, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, グリンピース(冷凍), だいこ ん, きゅうり, オレンジジュース	648 kcal 19.9 g 20.5 g 1.9 g
16 木	わかめごはん ほっけのみりんやき しおみみやさい とんじる		牛乳, 炊き込みわかめ, ほっけ, 豚 肉, 豆腐	精白米, 砂糖, 油, じゃがいも, こんに やく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, キャベ ツ, きゅうり	538 kcal 26.6 g 16.4 g 3.2 g
17 金	ごまいりちやめし とりにくのからあげ やさいのちゅうかあえ はるさめスープ		牛乳, 鶏肉, 豚肉	精白米, ごま, 砂糖, かたくり粉, 油, は るさめ	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ (水煮), もやし, ねぎ, こまつな, だいこ ん, きゅうり	607 kcal 24.2 g 19.5 g 2.2 g
20 月	パインパン かぼちゃのクリームスープ スパイシーポテト カラフルサラダ		牛乳, 鶏肉, 生クリーム	パインパン, 油, 有塩バター, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ	599 kcal 20.7 g 26.2 g 2.3 g
21 火	チンジャオロースどん ちゅうかスープ ナムル		牛乳, 豚肉, 鶏肉	精白米, 油, 砂糖, かたくり粉, はるさ め, ごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ (水煮), 干し椎茸, 青ピーマン, もやし, には ら, きゅうり	586 kcal 24.9 g 18.5 g 2.2 g
22 水	きのこのピラフ チキンピーンズ グリーンサラダ		牛乳, 鶏肉, 大豆, 生クリーム	精白米, 油, 有塩バター, じゃがいも, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, マッシュルーム(水煮), ホールコーン (冷凍), 青ピーマン, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, レモン(果汁)	578 kcal 21.0 g 20.6 g 2.0 g
23 木	たけのこごはん いかのてりやき やさいのあまずあえ よしのじる		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いか	精白米, 油, 砂糖, こんにやく, あられ ふ, かたくり粉	にんじん, たけのこ(水煮), さやいんげ ん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり	489 kcal 25.0 g 14.3 g 2.7 g
24 金	ごはん とうふのでんがくふう だいこんのばいにくあえ すましじる		牛乳, 鶏肉, たまご, 豆腐	精白米, かたくり粉, 砂糖, ごま	にんじん, ねぎ, たまねぎ, もやし, こまつ な, だいこん, きゅうり, ねり梅	523 kcal 20.3 g 14.0 g 2.5 g
27 月	ごはん やしししゃも しんじやがいものそぼろに わかめともやしのおひたし		牛乳, 鶏肉, 生揚げ, ししゃも, 生 わかめ	精白米, 油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖, かたくり粉, ごま	たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), ホールコーン(冷凍), こまつな, も やし	545 kcal 21.6 g 15.3 g 1.5 g
28 火	ごはん さばのおやき はるやさいのうまに そくせきづけ		牛乳, さば, さつま揚げ, 鶏肉	精白米, 油, こんにやく, 砂糖	ごぼう, たけのこ(水煮), にんじん, 干し 椎茸, ふき, さやいんげん, キャベツ, きゅ うり, しょうが	579 kcal 28.0 g 18.9 g 1.9 g
30 木	きびりゆかりごはん とうふのまさごあげ やさいのごまあえ みそしる		牛乳, 豆腐, 鶏肉, 干ひじき, たま ご, 油揚げ	精白米, もちきび, かたくり粉, 油, 砂 糖, ごま	にんじん, はくさい, たまねぎ, えのきた け, ねぎ, こまつな, もやし, 切干だいこ ん	552 kcal 20.2 g 19.0 g 2.0 g

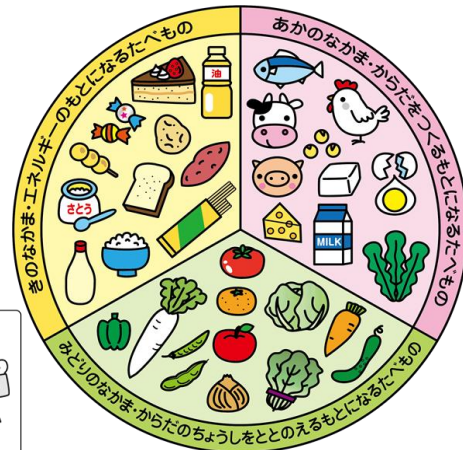
※献立は、天候や給食材料の都合等で変更することがあります。

※毎日清潔なハンカチ、ランチョンマット、マスクの準備をお願いします。

食べもののえいようを知ろう!

◎えいようってなあに?

わたしたちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気にすごすことができます。それは、食べものにふくまれる「えいよう」のおかげです。生きていくためには食べものからバランスよくえいようをとることが大切です。えいようには、大きく分けると3つのはたらきがあります。それをわかりやすく、きいろ、あか、みどりの3つの色に分けておぼえてみましょう。



あか
血や筋肉、骨など、をつくるもとになる

きいろ
体の熱や力をつくり、エネルギーのもとになる

みどり
体の調子をととのえるもとになる

