



4月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和6年4月9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
10 (水)	牛乳	スパゲティミートソース 春キャベツとコーンのサラダ デコポン	スパゲティ 油 さとう バター こむぎ粉	牛乳 ふたひき肉 ベーコン	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト パセリ きゃべつ コーン きゅうり デコポン	612kcal 25.0g 2.4g
11 (木)	牛乳	ごはん しんじゃがのうま煮 あおのりピーズ やさいのおかかあえ	米 油 じゃがいも さとう かたくり粉	牛乳 とり肉 生あげ 大豆 あおのり かつおぶし	玉ねぎ にんじん いんげん もやし こまつな	631kcal 25.2g 1.8g
12 (金)	牛乳	ごましおごはん ホキのあげほのやき むらくもスープ おひたし	米 ごま マヨネーズ 油 かたくり粉	牛乳 ホキ とり肉 たまご	にんじん こまつな 玉ねぎ もやし	565kcal 24.9g 2.3g
15 (月)	牛乳	ドライカレーサンド しんじゃがのクリーム煮 いちご	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも バター	牛乳 ふたひき肉 大豆 とり肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん レーズン プロックリー いちご	584kcal 23.0g 2.5g
16 (火)	牛乳	ごま入りごはん とり肉のしょうがやき とん汁 ごぼうサラダ	米 ごま じゃがいも こんにゃく 油 さとう マヨネーズ	牛乳 とり肉 ふた肉 とうふ ひじき こんぶ	しょうが にんじん ごぼう だいこん	586kcal 27.4g 2.4g
17 (水)	牛乳	きのこのピラフ 春キャベツのポトフ オレンジゼリー	米 油 バター じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 ふた肉 ベーコン ウィンナー かんでん	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム コーン ピーマン セロリ きゃべつ グリンピース オレンジジュース	596kcal 20.4g 2.1g
18 (木)	牛乳	ごはん とうふのちゅうか煮 いも入りナムル きよみオレンジ	米 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま じゃがいも	牛乳 ふた肉 とうふ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな きゅうり もやし きよみオレンジ	581kcal 22.3g 2.0g
19 (金)	牛乳	とりごぼうごはん いかのてりやき わふうビーフンスープ やさいのあますあえ	米 油 さとう ビーフン かたくり粉	牛乳 とり肉 油あげ いか ふた肉	しょうが ごぼう 玉ねぎ にんじん いんげん きゃべつ ほししいたけ こまつな もやし きゅうり	533kcal 25.1g 2.6g
22 (月)	牛乳	わかめごはん なまあげのそぼろあんかけ はくさいとえのきのみそ汁 やさいのばいにくあえ	米 さとう 油 かたくり粉	牛乳 わかめ 生あげ とりひき肉 油あげ かつおぶし	玉ねぎ いんげん にんじん はくさい えのきたけ こまつな もやし うめ	578kcal 22.9g 2.9g
23 (火)	牛乳	たけのこごはん ししゃものからあげ そうめん入りすまし汁 そくせきづけ	米 油 さとう かたくり粉 そうめん	牛乳 とり肉 油あげ ししゃも とうふ	にんじん たけのこ きぬさや ほししいたけ こまつな ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが	532kcal 20.6g 2.8g
24 (水)	牛乳	ソフトフランスパン ポテトオムレツ パスタスープ カラフルマリネ	パン じゃがいも 油 さとう パスタ	牛乳 ウィンナー たまご こなチーズ ベーコン	玉ねぎ コーン にんじん グリンピース きゃべつ パセリ パプリカ だいこん きゅうり レモン	561kcal 23.3g 2.9g
25 (木)	牛乳	ひよこまめ入りカレーライス グリーンサラダ みしょうかん	米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	牛乳 ふた肉 ひよこまめ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん りんご グリンピース きゃべつ きゅうり コーン レモン みしょうかん	652kcal 22.0g 2.2g
26 (金)	牛乳	ごはん さばのしょうがやき はるやさいのうま煮 きよみオレンジ	米 油 こんにゃく さとう	牛乳 さば とり肉 さつまあげ	しょうが ごぼう ふき たけのこ ほししいたけ にんじん いんげん きよみオレンジ	623kcal 30.5g 2.3g
30 (火)	牛乳	きび入りごはん とうふのまさごあげ たけのことわかめのすまし汁 はりはりづけ	米 きび かたくり粉 油 ごま さとう	牛乳 とうふ たら とりひき肉 ひじき たまご わかめ こんぶ	しそ にんじん たけのこ えのきたけ きゅうり ねぎ きりほしだいこん	563kcal 20.0g 2.0g

※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ひいたします。



~1年生の給食は、15日(月)からです。~

季節の食材を取り入れた、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！



