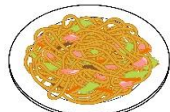


4月のこんだて 町田市立小川小学校

日	主食	牛乳	おかず	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
10 木	ご飯 	○	米粉のひよこ豆いりカレー 菜の花いりサラダ オレンジゼリー	牛乳,ぶた肉 ひよこまめ,粉寒天	米,じゃがいも 米サラダ油,さとう	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり なのはな,とうもろこし オレンジジュース	549 kcal 18.8 g 12.8 g 2.3 g	給食目標 「給食のきまりを守ろう」 2025年度の給食が始まります。 安全でおいしい給食づくりを目標に頑張っていきます。どうぞよろしく願いいたします。 
11 金	ソース焼きそば 	○	こふきいも フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,あおのり	蒸し中華めん 米サラダ油,じゃがいも さとう	にんじん,もやし キャベツ,玉ねぎ こまつな,みかん缶詰 パイン缶詰,黄桃缶詰 りんご,レモン果汁	514 kcal 18.3 g 16.0 g 2.2 g	
14 月	桜おこわ 	○	赤魚の西京焼き おひたし 花心のすまし汁	牛乳,あかうお,西京みそ かつお節,とり肉 絹ごし豆腐	米,もち米 さとう,米サラダ油 花麴	もやし,にんじん こまつな,えのき だいこん,ねぎ	501 kcal 23.4 g 16.1 g 2.3 g	
15 火	麦ご飯	○	マーボー豆腐 芋いりナムル 清見オレンジ	牛乳,ぶた肉 みそ,絹ごし豆腐	米,米粒麦 米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油 はるさめ,じゃがいも ごま	にんにく,しょうが ねぎ,にんじん たけのこ,干ししいたけ にら,きゅうり もやし,清見オレンジ	588 kcal 21.7 g 23.2 g 1.9 g	✳️ 1年生の最初の給食は人気メニュー！  1年生の小学校最初の給食は、みんなに人気のカレーです。 次の日の給食も、人気メニューの焼きそばを予定しています。 楽しい給食の時間を迎えられるよう、心を込めて準備します！
16 水	セサミトースト	○	ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳,ベーコン ぶた肉,大豆	食パン,グラニュー糖 バター,ごま 米サラダ油,じゃがいも さとう	にんにく,玉ねぎ にんじん,グリーンピース キャベツ,とうもろこし	537 kcal 21.0 g 23.1 g 2.0 g	
17 木	麦ご飯	○	鶏肉の照り焼き ごまあえ わかめいりみそ汁	牛乳,とり肉 絹ごし豆腐,油揚げ わかめ,みそ	米,米粒麦 さとう,ごま じゃがいも	しょうが,こまつな もやし,にんじん,ねぎ	542 kcal 27.9 g 19.1 g 2.0 g	
18 金	とり丼	○	もやしナムル 甘夏	牛乳,とり肉	米,かたくり粉 小麦粉,じゃがいも 米サラダ油,さとう ごま油,ごま	にんにく,玉ねぎ しょうが,ピーマン 赤パプリカ,黄パプリカ ピーマン,こまつな にんじん,もやし 甘夏	620 kcal 22.4 g 21.5 g 1.4 g	「アスパラピラフ」に使用するグリーンアスパラガスは、たんぱく質、糖質が比較的多いという特徴があります。 
21 月	アスパラピラフ	○	ポテトオムレツ パスタいりミネストローネ	牛乳,ウィンナー たまご,調製豆乳 ダイスチーズ,ベーコン ぶた肉	米,米サラダ油 じゃがいも,オリーブ油 シエルマカロニ	にんじん,玉ねぎ とうもろこし アスパラガス,セロリ かぶ,キャベツ トマト缶詰	554 kcal 22.8 g 20.0 g 2.3 g	
22 火	たけのこご飯	○	さばの塩焼き 即席漬け 沢煮椀	牛乳,とり肉 油揚げ,さば ぶた肉	米,もち米,さとう	たけのこ,にんじん キャベツ,きゅうり だいこん,干ししいたけ ねぎ	507 kcal 26.7 g 18.3 g 2.5 g	
23 水	チャーハン	○	青のりビーンズ ウェーブワンタンのスープ	牛乳,ぶた肉 大豆,あおのり ぶた肉,絹ごし豆腐	米,米サラダ油 かたくり粉 ウェーブワンタンの皮	干ししいたけ,にんじん ねぎ,しょうが もやし,こまつな	531 kcal 22.0 g 21.0 g 1.8 g	
24 木	ご飯	○	肉じゃが 和風サラダ カラマンダリン	牛乳,ぶた肉	米,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく さとう,ごま油,ごま	にんじん,玉ねぎ さやいんげん,キャベツ きゅうり,だいこん カラマンダリン	507 kcal 18.6 g 12.5 g 1.3 g	
25 金	きつねうどん	○	ちくわの磯辺揚げ からし和え 若草団子	牛乳,とり肉 油揚げ,ちくわ あおのり,絹ごし豆腐 きなこ	さとう,冷凍うどん 小麦粉,米サラダ油 白玉粉,上新粉	にんじん,干ししいたけ ねぎ,こまつな もやし,キャベツ よもぎ	647 kcal 27.1 g 23.7 g 2.9 g	
28 月	わかめご飯	○	春野菜の旨煮 小あじの唐揚げ おかかあえ	牛乳,炊き込みわかめ とり肉,さつま揚げ 小あじ,かつお節	米,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも さとう,かたくり粉	干ししいたけ,にんじん ごぼう,たけのこ ふき,さやいんげん もやし,キャベツ	527 kcal 21.9 g 15.1 g 2.2 g	「春野菜の旨煮」生のふき、ごぼう、にんじん、たけのこ、さつまあげ、こんにゃく、いんげんを使った煮物です。 
30 水	ご飯	○	いかのみそマヨネーズ焼き 即席漬け かきたま汁	牛乳,いか みそ,絹ごし豆腐 たまご	米,マヨネーズ卵不使用 ごま,かたくり粉	キャベツ,きゅうり にんじん,えのき こまつな	509 kcal 23.6 g 20.7 g 2.2 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。