



こんだてひょう



東京都町田市立鶴間小学校 2025年4月30日

日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる あかのななかま ちにく	黄の仲間・ 熱や力の元になる きのななかま なつ	緑の仲間・ 体の調子を整える みどりのななかま からだ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	ひと 一口メモ
1 木	ごはん		焼き春巻き 華風漬け 白菜スープ	豚肉	牛乳	米、春雨、砂糖、でんぷん、ぎょうざの皮	532 kcal 18.3 g 16.3 g 2.0 g	13日 四湖豆腐 29日 トックスープ 30日 ピーンスープ 農家の佐藤さんが育ててくださった旬のまち☆ベジを
2 金	ハヤシライス		ジョア（ブルーベリー） コールスロー りんごゼリー	豚肉	乳酸菌飲料、寒天	米、じゃがいも、砂糖、薄力粉、上白糖	586 kcal 17.5 g 12.5 g 2.0 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
7 水	グリーンピースごはん		鮭の塩麹焼き レモン和え やさしいみそ汁	さけ、赤みそ、白みそ	牛乳	米、砂糖、じゃがいも	470 kcal 22.9 g 10.8 g 2.9 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
8 木	わかめうどん		ちくわのお茶揚げ ゆかり和え 果物（甘夏）	鶏もも肉、ちくわ	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、でんぷん	397 kcal 18.5 g 14.5 g 2.4 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
9 金	ごはん		鶏肉とコーンの揚げ煮 昆布和え いよかん	とり肉	牛乳、塩昆布	米、かたくり粉、じゃがいも、砂糖	633 kcal 20.4 g 14.4 g 1.7 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
12 月	ごはん		さばのねぎみそ焼き おかか和え 茗茶汁	さば、赤みそ、かつお節、とり肉、豆腐	牛乳、わかめ	米、砂糖	527 kcal 25.9 g 15.3 g 4.0 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
13 火	ごはん		まち☆ベジ トマトの四湖豆腐 中華風わかめサラダ 甘夏	豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	米、砂糖、でんぷん	536 kcal 21.6 g 17.4 g 2.8 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
14 水	豚野菜丼		野菜のボン酢和え 大豆とおひものかりんとう	豚肉、大豆	牛乳	米、砂糖、でんぷん、さつまいも	674 kcal 24.4 g 25.1 g 1.2 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
15 木	パインパン		ジョア（ブレーン） クリームシチュー アスパラサラダ 果物（美生柑）	鶏肉	はっこう乳、調理用牛乳、生クリーム	パインパン、じゃがいも、薄力粉、砂糖	484 kcal 17.7 g 15.6 g 2.6 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
16 金	ガルバンソー カレーライス		手作りの福神漬け カップヨーグルト	鶏肉、ひよこ豆	牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、じゃがいも、薄力粉	614 kcal 21.1 g 20.7 g 2.5 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
19 月	中華風おこわ		豆アジの唐揚げ のり入りナムル ワタンスープ	豚肉、焼き豚	牛乳、豆あじ、のり	砂糖、でんぷん、ワタンの皮	599 kcal 37.5 g 20.1 g 3.1 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
20 火	チキンライス		のり塩フライドポテト 白インゲン豆のポターージュ	鶏肉、ベーコン、いんげん豆	牛乳、青のり、クリーム	米、砂糖、じゃがいも	644 kcal 22.3 g 19.7 g 2.3 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
21 水	玄米入りわかめごはん		ほっけのみりん焼き ごま和え すまし汁	ほっけ、とり肉	牛乳、わかめ	米、玄米、砂糖、かたくり粉	476 kcal 22.9 g 11.9 g 4.2 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
22 木	黒砂糖パン		ポテトのチーズ焼き ハニーマスタードサラダ ジュリエヌスープ	ベーコン	牛乳、ピザチーズ	黒糖パン、じゃがいも、はちみつ	496 kcal 18.8 g 20.5 g 2.6 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
23 金	ソースかつ丼		沢煮梅 果物（ドライブルーベリー）	豚肉	牛乳	米、薄力粉、パン粉、パン粉、中さら糖	580 kcal 24.8 g 15.6 g 2.7 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
27 火	きのこの 和風スパゲッティ		青大豆とひじきのサラダ 抹茶ケーキ	ベーコン、青大豆、たまご	牛乳、のり、ひじき、生クリーム	スパゲッティ、砂糖、小麦粉、上新粉、上白糖、甘納豆（あずき）	665 kcal 20.7 g 30.7 g 2.4 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
28 水	ごはん		韓国風肉じゃが 元気サラダ ゆでそば	豚肉、生揚げ、かつお節	牛乳、きざみ、みそ	米、じゃがいも、ときごんにゃく、砂糖	568 kcal 20.3 g 16.4 g 1.6 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
29 木	キムタクごはん		青のりピーンズ トックスープ	豚肉、大豆、鶏肉	牛乳、青のり	米、砂糖、でんぷん、トック	490 kcal 20.5 g 17.8 g 2.1 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。
30 金	ごはん		ホキのガーリックパン粉がけ 小松菜入りサラダ ピーンスープ	ホキ、豚肉	牛乳	米、パン粉、砂糖、ピーン	498 kcal 21.7 g 13.7 g 2.2 g	使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は近隣の農家さんの佐藤さんが旬のトマトと玉ねぎを納品してくださいます。

*献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。



給食目標
米量目標
白衣をきちんと着て給食の用意をしよう
ごはんやパン、めんは力のもと
運動、勉強、遊びのエネルギーになる。



19日 中華風おこわ

中華風おこわのご飯に、アルファ化米を使用します。
アルファ化米は、炊飯後に乾燥させて作った加工米のことで、炊かなくてもお湯や水を注ぐだけでごはんになります。
そのため、非常用に利用されています。



16日 ガルバンソーカレーライス 23日 ソースかつ丼

5月24日の運動会に向けて、応援メニューを作ります。
挑戦して自分に勝つ「ひれかつ」と、ガルバンソー（ひよこ豆）のひびきが「がんばるぞ！」に似た「ガルバンソーカレーライス」です。

