

# 4がつのこんだてひょう



◎ 4月の給食目標は「準備や後片づけを上手にしよう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
9 木	牛乳	<b>2~6年生給食始まり</b> さくらおこわ ぶりの照焼き 野菜の浅漬け わかめのすまし汁	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐 冷凍わかめ	米、もち米、三温糖	人参、ゆかり、さくら漬漬け しょうが、キャベツ、きゅうり 大根、えのき、ねぎ、干し椎茸	472kcal 23.5g 2.3g
10 金	牛乳	ごはん 鶏肉の南蛮焼き 青大豆とひじきのサラダ 新じゃがのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、干しひじき 青大豆、油揚げ、冷凍わかめ 赤みそ、白みそ	米、三温糖、ひまわり油 じゃがいも	人参、ねぎ、しょうが、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、えのき	555kcal 26.3g 2.7g
13 月	牛乳	ごはん さわらの柚子胡椒焼き 野菜のごま和え 若竹汁	牛乳、さわら、鶏胸肉、油揚げ 木綿豆腐、冷凍わかめ	米、三温糖、白すりごま	人参、小松菜、万能ねぎ、キャベツ 新たけのこ水煮、えのき	485kcal 26.5g 1.7g
14 火	牛乳	山菜うどん 焼きししゃも キャベツの塩昆布和え 若草団子	牛乳、豚肉、油揚げ、塩昆布 ししゃも、絹ごし豆腐 きな粉	冷凍うどん、ひまわり油 白炒りごま、白玉粉、上新粉 三温糖	人参、小松菜、よもぎ粉、玉ねぎ ねぎ、わらび水煮、ぜんまい水煮 キャベツ、きゅうり	534kcal 24.2g 2.0g
15 水	牛乳	α化米チャーハン 華風漬け 春雨スープ	牛乳、豚肉	米、ごま油、白炒りごま 三温糖、はるさめ	人参、小松菜、冷凍グリーンピース 玉ねぎ、たけのこ水煮、大根、ねぎ きゅうり	449kcal 16.1g 3.1g
16 木	牛乳	<b>1年生給食始まり</b> ごはん チキンカレー コーンサラダ くだもの	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	米、ひまわり油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく セロリ、キャベツ、きゅうり りんご、冷凍コーン、いちご	521kcal 16.9g 2.3g
17 金	牛乳	ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが おひたし くだもの	牛乳、焼きのり、豚肉	米、三温糖、ひまわり油 つきこんにやく、じゃがいも	人参、小松菜、冷凍さやいんげん キャベツ、玉ねぎ、しめじ、美生柑	521cal 19.1g 2.1g
20 月	牛乳	豚すき丼 梅肉和え 沢煮椀	牛乳、豚肉、油揚げ	米、つきこんにやく、三温糖 ひまわり油	人参、玉ねぎ、えのき、ねぎ、大根 きゅうり、梅肉、干し椎茸	491kcal 21.1g 3.1g
21 火	牛乳	麦ごはん 麻婆豆腐 中華和え くだもの	牛乳、豚ひき肉、赤みそ 絹ごし豆腐	米、大麦、ひまわり油、三温糖 でん粉、ごま油、ラー油	人参、にら、しょうが、にんにく たけのこ水煮、ねぎ、大根 きゅうり、干し椎茸、清見オレンジ	492kcal 20.4g 2.0g
22 水	牛乳	黒砂糖パン ポテトオムレツ パイザンヌスープ	牛乳、鶏卵、ベーコン、豚肉 レンズ豆	黒砂糖パン、ひまわり油 じゃがいも、三温糖	人参、キャベツ、玉ねぎ、しょうが	530kcal 24.5g 1.9g
23 木	ジュレ アイス	麦ごはん いかの香味焼き 大豆とひじきの炒め煮 春キャベツのみそ汁	いか、油揚げ、大豆 干しひじき、白みそ、赤みそ	米、大麦、三温糖、ごま油 ひまわり油、つきこんにやく	人参、小松菜、冷凍さやいんげん しょうが、にんにく、玉ねぎ ねぎ、キャベツ、えのき オレンジジュース	457kcal 22.5g 2.3g
24 金	牛乳	ソース焼きそば コーンポテト くだもの	牛乳、豚肉、青のり 調理用牛乳	蒸し中華麺、米白絞油 ひまわり油、じゃがいも バター	人参、小松菜、玉ねぎ、もやし キャベツ、冷凍コーン、甘夏	460kcal 17.7g 2.4g
27 月	牛乳	たけのこごはん ほっけの塩焼き からし和え 吉野汁	牛乳、油揚げ、ほっけ、鶏胸肉	米、三温糖、こんにやく そうめん、白玉麩、でん粉	人参、小松菜、新たけのこ水煮 もやし、ねぎ	462kcal 24.9g 2.6g
28 火	牛乳	中華丼 パリパリサラダ ドライブルー	牛乳、豚肉、いか、むきえび	米、ひまわり油、ごま油 でん粉、ワンタンの皮 米白絞油、三温糖	人参、冷凍さやいんげん、玉ねぎ しょうが、にんにく、白菜、もやし きゅうり、キャベツ、干し椎茸 きくらげ、たけのこ水煮、 ドライブルー	511kcal 19.8g 1.7g
30 木	牛乳	ごはん きすの天ぷら抹茶塩かけ 荳わかめのきんぴら なめこ汁	牛乳、きす、豚肉、荳わかめ 絹ごし豆腐、油揚げ 冷凍わかめ、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、でん粉、米粉 ひまわり油、つきこんにやく 米白絞油、三温糖 白炒りごま	人参、ごぼう、なめこ、大根、ねぎ	493kcal 22.0g 3.1g

\*材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は3,4年生のものです。

◀ 3月の産地 ▶ 2月23日から3月23日まで  
 人参(千葉・徳島)、きゅうり(千葉・埼玉・群馬)、キャベツ(愛知)、大根(神奈川)、ねぎ(埼玉・群馬・千葉)、生姜(熊本・高知)、にんにく(青森)、白菜(群馬・茨城)、じゃがいも(鹿児島)、たまねぎ(北海道)、もやし(栃木)、小松菜(町田・埼玉)、にら(栃木・茨城)、菜の花(香川)、里芋(埼玉)、蓮根(茨城)、セロリ(静岡)、長芋(青森)、舞茸(群馬)、エリンギ(長野)、坊主銀宝(アメリカ)、むきえび(インド)、いか(ペルー)、帆立貝(北海道)、金目鯛(ニュージーランド他)、ししゃも(ノルウェー)、りんご(青森)、せとか(愛媛)、いちご(栃木)、でこぼん(和歌山)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、うるち米(千葉)、牛乳・集乳エリア(北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木県・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重・町田)