



4月こんだてひょう



2025. 4. 8
町田市立金井小学校

| こんだて | | | 主な食材と働き | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 一口メモ | |
|------|---|-----|---|--|---|--|-----------------------------------|---|
| | | | 血、肉、骨をつくる | 熱や力になる | 体の調子を整える | | | |
| 9 | 水 | 牛乳 | 桜おこわ たらのみそ焼き 元気サラダ 豆腐のすまし汁 | 牛乳 助宗たら みそ かつお節 刻み昆布 とり肉 豆腐 わかめ | 精白米 もち米 米サラダ油 砂糖 | ゆかり キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ねぎ 白菜 干し椎茸 | 27.8g 11.9g 485kcal 2.3g | <p>9日 「進級祝い給食」 今年度最初の給食は、皆さんの進級をお祝いで、桜おこわを作ります。桜の花の塩漬が入った春らしいおこわです。</p> <p>10日 「1年生給食開始」 1年生初めての給食は、カレーライスです。みんなで協力して準備し、おいしく楽しく食べてください。</p> <p>19日 「食育の日」 ～アイラブ和食の日～ 世界に誇る和食文化を子供たちに知ってもらえるよう季節の和食献立を紹介いたします。春が旬のたけのこを使った、たけのこごはんを作る予定です。</p> <p>24日 「4月お誕生日給食」 毎月のお誕生日給食では、子供たちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。</p> <p>25日 「世界の料理給食」 ～インドネシア～ 給食から世界の料理を知ってもらえるよう、いろいろな国の料理を紹介します。今月はインドネシアの炒めごはん、ナシゴレンを作る予定です。</p> <p>28日 「菜の花ごはん」 菜の花をイメージして、黄色いコーンと、緑色のわかめを混ぜたごはんです。色合いから春を感じてもらいたいです。</p> |
| 10 | 木 | 牛乳 | チキンカレーライス コーンサラダ くだもの | 牛乳 とり肉 粉チーズ | 精白米 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 | しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ トマトケチャップ、 ホールコーン きゅうり いちご | 17.5g 17.3g 558kcal 2.3g | |
| 11 | 金 | 牛乳 | 麦入りご飯 肉豆腐 焼きししゃも 青菜とコーンのあえもの | 牛乳 ふた肉 焼き豆腐 ししゃも | 精白米 麦 米サラダ油 こんにゃく 砂糖 | にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし ホールコーン | 28.2g 16.4g 557kcal 2.0g | |
| 14 | 月 | 牛乳 | 黒砂糖パン 麦入りクリームシチュー 青大豆とひじきのサラダ | 牛乳 干しひじき 青大豆 とり肉 ベーコン | 黒砂糖パン 米サラダ油 砂糖 じゃがいも 麦 バター 小麦粉 | にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 21.7g 15.9g 531kcal 2.8g | |
| 15 | 火 | 牛乳 | わかめごはん 切干大根入り卵焼き 磯香和え 豚汁 | 牛乳 炊き込みわかめ たまご かつお節 きざみのり ふた肉 油揚げ みそ | 精白米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米サラダ油 | 切干大根 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 | 21.7g 23.6g 551kcal 2.6g | |
| 16 | 水 | 牛乳 | 鶏ごぼろピラフ ポテト入りハニーサラダ ABC スープ | 牛乳 とり肉 ふた肉 レンズ豆 | 精白米 バター 砂糖 米サラダ油 はちみつ じゃがいも 米白絞油 ABCマカロニ | にんじん ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり セロリー にんにく 玉ねぎ ホールコーン 小松菜 | 18.8g 14.7g 506kcal 2.4g | |
| 17 | 木 | 牛乳 | 麦入りごはん 鶏肉のスタミナ焼き 大豆入りサラダ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ わかめ | 精白米 麦 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも | にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 | 28.4g 16.1g 532kcal 2.4g | |
| 18 | 金 | 牛乳 | たけのこごはん 魚のねぎみそ焼き 野菜の浅漬け かきたま汁 | 牛乳 とり肉 油揚げ 助宗たら みそ ふた肉 豆腐 たまご | 精白米 砂糖 かたくり粉 | たけのこ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 大根 小松菜 | 28.2g 14.0g 502kcal 2.9g | |
| 21 | 月 | 牛乳 | 麦入りごはん カレー肉じゃが さわやかサラダ くだもの | 牛乳 ふた肉 | 精白米 麦 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 | キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ グリーンピース 清見オレンジ | 18.9g 11.3g 533kcal 1.3g | |
| 22 | 火 | 牛乳 | 麦入りごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 呉汁 | 牛乳 さば 干しひじき 油揚げ ふた肉 豆腐 大豆 みそ | 精白米 麦 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも | にんじん ねぎ 小松菜 | 27.8g 19.3g 569kcal 2.2g | |
| 23 | 水 | 牛乳 | 豚すき丼 キャベツの甘酢あえ 大根のみそ汁 | 牛乳 ふた肉 かつお節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ | 精白米 米サラダ油 こんにゃく 砂糖 | 玉ねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん 大根 | 27.7g 14.3g 533kcal 2.7g | |
| 24 | 木 | 発酵乳 | スバゲティナポリタン フレンチサラダ 黒糖ケーキ | 乳酸菌飲料 ベーコン 牛乳 | スバゲティ 米サラダ油 バター 砂糖 小麦粉 黒砂糖 | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ トマトケチャップ トマトピューレ きゅうり ホールコーン | 19.5g 14.2g 639kcal 1.8g | |
| 25 | 金 | 牛乳 | ナシゴレン 人参ときのこのナムル わんたんスープ | 牛乳 とり肉 ふた肉 | 精白米 米サラダ油 ごま油 わんたんの皮 | にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 にんじん グリーンピース もやし えのきだけ いら 小松菜 ねぎ | 21.5g 16.1g 480kcal 2.2g | |
| 28 | 月 | 牛乳 | 菜の花ごはん しゅうまい キャベツのレモン醤油あえ 沢煮梅 | 牛乳 炊き込みわかめ ふた肉 油揚げ | 精白米 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮 砂糖 | ホールコーン ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 大根 キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 | 21.5g 16.2g 534kcal 2.4g | |
| 30 | 水 | 牛乳 | じゃこチャーハン お好みポテト 中華スープ | 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 ふた肉 | 精白米 ごま油 白いりごま 米白絞油 じゃがいも 米サラダ油 | にんじん 干し椎茸 ねぎ グリーンピース たけのこ 玉ねぎ もやし きくらげ 小松菜 | 19.5g 16.5g 500kcal 2.7g | |

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

