



4月こんだてひょう



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			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
9	木 牛乳 たけのこごはん 鶏肉の照り焼き 白菜ときゅうりのゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 油揚げ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 砂糖		にんじん ゆかり	たけのこ はくさい きゅうり 大根 えのきだけ ねぎ	528 kcal 18.8 g 12.6 g 2.7 g	9日 「2~6年生給食開始(たけのこごはん)」 「1年生給食開始(ポークカレーライス)」 新学年になって初めての給食です。新しい教室や新しい席で食べる給食は一味違うかもしれません。 9日は春が旬の筍を使った「たけのこごはん」です。たけのこは3月から5月が旬の食べ物。町田には竹林がたくさんあり、今、町田ではたけのこが成長した1~2mの竹を使って「東京謹製メンマ」を作っています。今年度の給食で提供できるかもしれませんので、楽しみにしてくださいね。
10	金 牛乳 ポークカレーライス 手作り福神づけ 果物(いちご)	ぶた肉	牛乳 こんぶ	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム きゅうり 大根 いちご	552 kcal 19.3 g 16.4 g 2.3 g	
13	月 牛乳 チンジャオロース丼 もやしとにんじんの中華和え かきたま汁	ぶた肉 かつお節 豆腐 たまご	牛乳	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	511 kcal 24.6 g 15.8 g 1.7 g	10日は給食では定番の「カレーライス」です。カレーはお家やお店、学校によっても味が違います。今回はカレー粉とセイジ、ローリエの3種類のスパイスのみを使用したシンプルなカレーライスです。金井小ではいろいろなカレーが登場しますので、楽しみにしてくださいね。
14	火 牛乳 菜飯 菜の花蒸し キャベツときゅうりの甘酢和え 豆腐と小松菜のみそ汁	ぶた肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油	広島菜 こまつな	玉ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり えのきだけ	529 kcal 24.2 g 18.1 g 3.1 g	
15	水 牛乳 麦ごはん 焼きししゃも 茎わかめサラダ マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐	牛乳 ししゃも くきわかめ	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	にんじん にら	大根 キャベツ きゅうり しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ	521 kcal 24.8 g 19.5 g 2.3 g	14日 「春らしい給食(菜の花蒸し)」 2月から5月ごろに鮮やかな黄色い花を咲かせ、春の訪れを知らせる菜の花。食べられる菜の花は1月から3月が旬です。 今回の「菜の花蒸し」は、その食べる菜の花を使っているのではなく、肉団子のまわりにホールコーンをつけて、黄色い菜の花のようなかわいらしい見た目になるようなしゅうまいを作ります。見た目もきめ、五感で給食を楽しんでください。
16	木 牛乳 セルフホットドッグ ポトフ	ウインナー ぶた肉	牛乳	コッペパン じゃがいも	米油	トマト にんじん	キャベツ 玉ねぎ	500 kcal 18.9 g 23.3 g 2.7 g	
17	金 牛乳 赤飯 いなだの照り焼き えのきと小松菜の和え物 ちらしかまぼこのすまし汁	ささげ いなだ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	精白米 麦 もち米 片栗粉	ごま	こまつな にんじん ねぎ	しょうが えのきだけ	494 kcal 27.6 g 19.0 g 2.4 g	17日 「入学・進級祝い給食(赤飯 いなだの照り焼き)」 1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。また、2から6年生のみなさんは、進級おめでとうございます。みなさんの入学・進級を祝って、いろいろな思いを込めた給食にしました。 日本ではお祝い事がある時に、よく食べられている「赤飯」。もち米を「小豆」や「ささげ」という赤色の豆を煮た汁に浸してから作るため、赤い色のごはんができます。赤いものを食べると、悪いことを追い払う力がつくと、昔から伝えられてきました。みなさんに悪いことが起きず、今年度も一年間元気に過ごせますように。 「いなだの照り焼き」は成長するとぶりに名前が変わる出世魚のいなだを使っています。みなさんはまた一つ先輩になり、呼ばれる学年が変わりました。いなだやぶりのように名前が変わってまた一つお兄さん・お姉さんになったみなさん、格好いい姿がみられるのを楽しみにしています。 「すまし汁」には春らしい桜の形をしたかまぼこを使います。
20	月 牛乳 麦ごはん 津ぎょうざ 即席漬け わかめスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 麦 ぎょうざの皮 片栗粉	大豆油 ごま油	にら にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし ねぎ	540 kcal 18.3 g 19.7 g 1.8 g	
21	火 牛乳 白いんげん豆のトースト 和風サラダ ミネストラスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	食パン 砂糖 じゃがいも	米油 エッグケアマ ヨネーズ ごま油	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	454 kcal 17.8 g 22.3 g 2.9 g	
22	水 牛乳 カレーうどん 肉まん風蒸しパン キャベツの塩昆布あえ	かつお節 ぶた肉	牛乳 塩昆布	砂糖 片栗粉 うどん 小麦粉	米油	にんじん	玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ ぎゅうり	433 kcal 20.8 g 14.7 g 2.1 g	
23	木 牛乳 わかめごはん 干草焼き ほうれん草とえのきの海苔和え 呉汁	とり肉 たまご 大豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ひじきのり	アルファ化米 砂糖 じゃがいも	米油	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ えのきだけ ねぎ	593 kcal 27.8 g 21.0 g 2.6 g	20日 「三重県の料理(津ぎょうざ)」 4月18日は「三重県民の日」です。伊勢神宮があり、伊勢エビや松坂牛、真珠で有名な三重県。今回はそんな三重県の料理から「津ぎょうざ」です。 「津ぎょうざ」は三重県の県庁所在地、津市の学校給食発祥の直径15cmの大きな皮で包んだ揚げぎょうざ。歴史は古く今から40年ほど前から食べられているメニュー。今では協会やキャラクターが作られるほど、地元で人気のご当地グルメです。
24	金 牛乳 麦ごはん メルルーサのバーベキューソース 春雨ともやしのサラダ 豚汁	メルルーサ かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいもはるさめ こんにゃく じゃがいも	大豆油 米油 ごま油	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	596 kcal 27.1 g 21.4 g 2.2 g	
27	月 牛乳 ゆかりごはん 小松菜ともやしのおひたし じゃがいものそぼろ煮 果物(美生柑)	かつお節 ぶた肉 生揚げ	牛乳	精白米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	米油	ゆかり こまつな にんじん グリーンピース	えのきだけ もやし しょうが 玉ねぎ 美生柑	549 kcal 23.2 g 16.1 g 2.1 g	
28	火 発酵乳 ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ キャロットケーキ	ぶた肉 豆乳	発酵乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 米油 豆乳バター	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ ぎゅうり とうもろこし	564 kcal 17.6 g 14.5 g 2.4 g	28日 「4月お誕生日給食(キャロットケーキ)」 毎月のお誕生日給食では、子ども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、給食委員から、お誕生日カードをプレゼントします。
30	木 牛乳 焼き豚チャーハン お好みポテト 中華風コンスープ	焼豚 かつお節 とり肉 たまご	牛乳 あおのり	精白米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	米油 大豆油	にんじん グリーンピース	しいたけ ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	541 kcal 17.6 g 18.0 g 3.0 g	

☆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。



