



4月こんだてひょう



2024. 4. 9
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			
10	水	牛乳	桜おこわ ぶりの照り焼き おひたし 豆腐のすまし汁	牛乳 ぶり 絹豆腐 糸削り 冷凍わかめ	米 もち米 三温糖	人参 小松菜 ゆかり キャベツ ねぎ 白菜 干し椎茸	494kcal 23.8g 16.2g 2.2g	10日 「進級祝い膳」 今年度最初の給食は、皆さんの進級をお祝いして、桜おこわを作ります。桜の花の塩漬けが入った春らしいご飯です。 11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。 15日 「世界の給食～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。今日はインドネシアの炒めご飯、ナシゴレンを作ります。 18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供たちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。 19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和食献立の日です。4月はたけのこご飯と魚のねぎみそ焼きを作ります。  26日 「しゅうまい」 ちょっと大きめのサイズのしゅうまいです。しゅうまいといえは横浜名物ですが、それに負けない美味しいしゅうまいを作ります。
11	木	牛乳	チキンカレーライス コーンサラダ くだもの	牛乳 鶏もも肉 ひよこ豆 粉チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 三温糖 油 バター	人参 トマトケチャップ にんにく キャベツ 玉ねぎ 切り しょうが きゅうり 冷凍コーン いちご	588kcal 19.0g 17.7g 2.3g	
12	金	牛乳	麦ご飯 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 鶏もも肉 大豆 木綿豆腐 油揚げ みそ 冷凍わかめ	米 大麦 三温糖 じゃがいも 油 ごま油	人参 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 大根	528kcal 28.2g 16.2g 2.7g	
15	月	牛乳	ナシゴレン 人参ときのこのナムル ワタンスープ	牛乳 鶏胸肉 豚肉	米 ケ-プ以外の皮 油 ごま油 白ごま	人参 にら ほうれん草 冷凍グリーンピース もやし にんにく 玉ねぎ ねぎ えのき しょうが 干し椎茸	470kcal 21.7g 14.9g 2.2g	
16	火	牛乳	梅ごはん 切干大根入り卵焼き 磯香和え 豚汁	牛乳 冷凍液卵 豚肉 油揚げ みそ 糸削り 刻み海苔	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 小松菜 加加梅 葉ねぎ 切干大根 大根 ねぎ キャベツ ごぼう	528kcal 21.9g 16.0g 2.8g	
17	水	牛乳	鶏ごぼうピラフ シャキシャキポテトサラダ ABC スープ	牛乳 鶏胸肉 豚肉 レンズ豆	米 三温糖 じゃがいも ABC マカロニ 砂糖 油 バター	人参 小松菜 ごぼう きゅうり 玉ねぎ 切り にんにく 冷凍コーン キャベツ 干し椎茸	484kcal 18.5g 13.0g 2.5g	
18	木	発酵乳	スパゲティ・ナポリタン フレンチサラダ はちみつレモンケーキ	発酵乳 ベーコン 凍結液卵 牛乳 生クリーム	スパゲティ 砂糖 三温糖 薄力粉 はちみつ	人参 グリョウ トマト ピーマン 冷凍コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム水煮 冷凍コーン レモン果汁	602kcal 18.7g 14.3g 1.9g	
19	金	牛乳	たけのこご飯 魚のねぎみそ焼き 野菜の浅漬け かきたま汁	牛乳 鶏胸肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 絹豆腐 みそ たまご	米 三温糖 片栗粉	人参 ほうれん草 ねぎ 大根 たけのこ水煮 キャベツ きゅうり	508kcal 28.2g 14.8g 3.6g	
22	月	牛乳	わかめご飯 さわやかサラダ カレー肉じゃが くだもの	牛乳 豚肉 炊込みわかめ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油	人参 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ きよみ	525kcal 19.1g 11.3g 1.7g	
23	火	牛乳	黒砂糖パン 青豆とひじきのサラダ 麦入りクリームスープ	牛乳 鶏胸肉 小麦粉 青大豆 干しひじき	黒砂糖パン 三温糖 大麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	539kcal 20.6g 22.8g 2.8g	
24	水	牛乳	豚すき丼 白菜のおひたし くだもの	牛乳 豚肉 糸削り	米 三温糖 こんにゃく 油	ほうれん草 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのき 甘夏	519kcal 19.8g 12.4g 2.5g	
25	木	牛乳	麦ご飯 焼きししゃも かぶの甘酢漬け 肉豆腐	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ししゃも	米 大麦 砂糖 三温糖 こんにゃく 白ごま 油	人参 かぶ かいしの葉 玉ねぎ ねぎ	566kcal 27.6g 16.4g 2.3g	
26	金	牛乳	菜の花ご飯 しゅうまい キャベツのレモン醤油 沢煮椀	牛乳 豚肉 油揚げ 炊込みわかめ	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 冷凍コーン 干し椎茸 レモン果汁	535kcal 21.6g 16.2g 2.6g	
30	火	牛乳	じゃこチャーハン お好みポテト 中華スープ	牛乳 豚肉 青のり ちりめんじゃこ 糸削り	米 じゃがいも 油 ごま油 白ごま	人参 小松菜 ねぎ 冷凍グリーンピース もやし たけのこ水煮 玉ねぎ きくらげ	482kcal 19.5g 14.5g 2.8g	

☆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。

