

# 4がつ こんだてひょう 町田市立忠生小学校



日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 金	むぎごはん さわらのあけぼのやき じゃがいものごまあえ とうふのすましじる	○	ぎゅうにゅう さわら とうふ	こめ むぎ たまごなしマヨネーズ じゃがいも ごま さとう でんぶん	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ	 529 kcal 23.3 g 22.1 g 2.1 g
13 月	ツナコーンピラフ はるやさいのポトフ アスパラさつまめサラダ	○	ぎゅうにゅう ツナ とりにく いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも さつまいも さとう	コーン たまねぎ さやいんげん セロリー にんじん キャベツ かぶ スナッフえんどう アスパラガス	536 kcal 18.0 g 16.7 g 2.3 g
14 火	<b>1ねんせいきゅうしょくはじめ</b> ビーンズキーマカレー フレンチサラダ フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり コーン みかん もも パインアップル りんご	569 kcal 19.6 g 17.9 g 1.4 g
15 水	ミートソースペンネ ごまひじきあえ さつまいもむしパン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず めひじき	マカロニ あぶら ごま さとう さつまいも こむぎこ	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト れんこん キャベツ こまつな	 581 kcal 20.7 g 20.2 g 3.5 g
16 木	やきぶたチャーハン あおのりポテト ワントンスープ ゆずはちみつゼリー	○	ぎゅうにゅう やきぶた あおのり ぶたにく わかめ	あぶら こめ じゃがいも ワントンのかわ	にんじん ほししいたけ ねぎ グリーンピース えのきたけ りょくとうもやし ゆずはちみつゼリー	523 kcal 17.1 g 13.7 g 2.3 g
17 金	むぎごはん とりにくのごまつけやき わかめとじゃこのあえもの かきたまじる	○	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちりめんじゃこ とうふ たまご	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな	 526 kcal 25.2 g 20.9 g 2.7 g
20 月	<b>しょくいくのひこんだて</b> グリーンピースごはん さばのたまねぎソースがけ あげごぼうサラダ さつまいものすりごまみそじる	○	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま こんにやく さつまいも	グリーンピース たまねぎ こまつな りょくとうもやし きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	561 kcal 26.0 g 19.5 g 2.7 g
21 火	きなこトースト ミネストローネ コールスローサラダ	○	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ひよこまめ だいず	しょくパン さとう パター あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ コーン	550 kcal 19.7 g 26.1 g 2.1 g
22 水	マーボーどん ポテトいりナムル オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん りょくとうもやし きゅうり	 523 kcal 19.0 g 17.7 g 1.8 g
23 木	<b>しゅんのしょくざいこんだて</b> たけのこごはん にくじゃが ごまつきししゃも いそかあえ	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ししゃも かつおぶし のり	こめ あぶら さとう つきこんにやく じゃがいも ごま	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいずもやし キャベツ	 495 kcal 22.3 g 16.1 g 2.5 g
24 金	むぎごはん ひじきハンバーグ あげげんまいサラダ まめとやさいのスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ めひじき ベーコン ひよこまめ だいず	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら げんまい じゃがいも	たまねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり にんじん コーン こまつな	 591 kcal 24.2 g 25.6 g 2.8 g
27 月	<b>てつぶんたっぶりこんだて</b> ごまわかめごはん たまごやき じゃこあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう わかめ たまご めひじき とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ねぎ キャベツ りょくとうもやし こまつな ごぼう だいこん	516 kcal 23.3 g 18.0 g 2.7 g
28 火	カレーピラフ えだまめポテト ヒヨコマメのスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも たまごなしマヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん えだまめ にんにく キャベツ	542 kcal 17.0 g 20.8 g 2.3 g
30 木	セルフフィッシュバーガー ポイルドキャベツ ABCパスタスープ	○	ぎゅうにゅう たら とりにく	かしわパン こむぎこ パンこ あぶら さとう ABCパスタ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	512 kcal 24.8 g 17.2 g 2.5 g

○オレンジは、清見オレンジを使用予定です。

○4月のまち☆ベジは、小松菜を使用予定です。そのほか、町田産のゆずの果汁を使った、ゆずはちみつゼリーや、旬の食材として、たけのこやグリーンピースを使用予定です。

使用食材は、価格や納入状況等により、変更する場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## ○給食の身支度について

白衣は基本的に共用のものを使用しますので、ご家庭でご用意いただく必要はありません。マスクと帽子は、個人のものをお使いください。

# モグパクだより



町田市立忠生小学校

校長 西 和昌

栄養士 神野 明香里

暖かな春の日差しとともに、新しい生活がスタートしました。新年度を迎え、子どもたちも新しい環境の中で、少しずつ生活のリズムを整えています。給食室では、安心・安全でおいしい給食づくりに努めるとともに、食を通して、子どもたちの健やかな成長を支えていけたらと思っています。引き続き、給食調理業務委託業者は「キョウワプロテック株式会社」、栄養士は神野です。今年度も、どうぞよろしくお願いたします。

## ○4月の給食目標について

4月の給食目標は、「協力して、給食の準備やかたづけをしよう」です。みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番も、それ以外の人も、協力して準備や後かたづけをしましょう。

### 給食当番の決まりを守ろう



<p>トイレは身じたくを ととの 整える前に済ませ る。</p>	<p>爪は短く切ってお く。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをし ている人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口 をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

## ○3月の給食使用食材の産地

たまねぎ	北海道	しょうが	高知・熊本	いんげん	鹿児島	ちりめんじゃこ	香川	ししゃも	アラスカ・カナダ
じゃがいも	鹿児島・北海道	ピーマン	茨城	白菜	茨城・栃木	米	山形	大根	町田・神奈川
にんにく	青森	さやえんどう	鹿児島	かぶ	千葉	豚肉	神奈川・群馬	キャベツ	町田・愛知
にんじん	千葉・徳島	もやし	栃木	小松菜	神奈川・埼玉	鶏肉	岩手		
セロリ	愛知・静岡	しめじ	長野	れんこん	茨城	豆あじ	長崎		
ぎゅうり	群馬・埼玉・千葉	ながねぎ	群馬・埼玉	いちご	栃木・群馬	ぶり	愛媛		
にら	茨城・栃木	大豆もやし	栃木	せとか	愛媛	まだい	愛媛・熊本		
ごぼう	青森	菜の花	香川	りんご	青森	銀だら	アメリカ		
コーン	北海道	えのきたけ	長野	レモン	愛媛	ほたて	北海道		

