

# 4月の予定献立表

令和5年度

| 日<br>曜  | パ<br>ン            | 牛<br>乳      | 給食目標<br>・手洗いをし、ランチョンマットをしき、静かに座って待ちましょう。<br>・給食当番は、白衣・帽子・マスクを身につけて配膳しましょう。 |   |   | 給食回数<br>13回   | 給食目録 | ざいりょうのはたらき                                       | ※こんだてメモ |
|---------|-------------------|-------------|--|---|---|---|------|--|---------|
|         |                   |             | こんだてめい   | ちからやねつに<br>なるもと(き)                        | ちやにくに<br>なるもと(あか)                                       |   |      |  |         |
| 12<br>水 | ○                 | ○           | さくらのはなごはん<br>さけのしおやき<br>はるやさいのもの<br>きよみオレンジ                                | こめもちこめ ごま<br>じゃがいも さとう あぶら                | いんようぎゅうにゅう<br>さけ かまぼこ とうふ                               | さくらのはな にんじん<br>こんにやく さやえんどう たけのこ<br>きよみオレンジ                     |      |  |         |
| 13<br>木 | ○                 | ○           | ちゅうかどん<br>わかめスープ<br>りんご  | こめ むぎ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>じゃがいも ごま   | いんようぎゅうにゅう<br>えび いか ぶたにく<br>うずらたまご わかめ<br>とうふ とりにく      | にんじん たまねぎ たけのこ<br>はくさい チンゲンサイ ねぎ<br>しょうが こねぎ りんご                |      |  |         |
| 14<br>金 | ホット<br>ケーキ        | ○           | いちごバター<br>ポトフ<br>さんしょくソテー  | ホットケーキミックス<br>さとう あぶら バター<br>いちごジャム じゃがいも | いんようぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく ウイナー ハム                | にんじん かぶ たまねぎ<br>にんにく こまつな<br>とうもろこし                             |      |  |         |
| 17<br>月 | ○                 | ○           | ごはん<br>とりにくのしょうがやき<br>はなやさいのソテー<br>じゃがいものみそしる                              | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも                       | いんようぎゅうにゅう<br>とりにく わかめ<br>あぶらあげ みそ                      | しょうが ブロッコリー しめじ<br>にんじん キャベツ だいこん                               |      | 1ねんせいのおきゅうしよくは、<br>18日(火)からです。<br>               |         |
| 18<br>火 | ○                 | ○           | チキンカレーライス<br>ポイルやさしい<br>コーンドレッシング<br>※セミノール                                | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら バター こむぎこ<br>パスタ ドレッシング | いんようぎゅうにゅう<br>とりにく チーズ                                  | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが キャベツ ブロッコリー<br>うど どうもろこし セミノール           |      | ※セミノール、カラマンダリンは<br>柑橘系の果物です<br>                  |         |
| 19<br>水 | ○                 | ○           | やきそば<br>トックいりちゅうかスープ<br>とうふドーナツ  | ちゅうかめん あぶら<br>トック さとう<br>ホットケーキミックス       | いんようぎゅうにゅう<br>ぶたにく かまぼこ<br>とりにく とうふ                     | キャベツ もやし にんじん<br>ピーマン きくらげ たけのこ ねぎ<br>こまつな しょうが                 |      |  |         |
| 20<br>木 | ソフト<br>フランス       | ○           | マカロニグラタン<br>キャベツのスープに<br>ミックスフルーツ  | パン(にゅう)<br>マカロニ あぶら<br>こむぎこ バター パンこ       | いんようぎゅうにゅう<br>とりにく ベーコン<br>ぎゅうにゅう チーズ<br>ぶたにく かんてん      | たまねぎ マッシュルーム パセリ<br>キャベツ にんじん しめじ<br>さやいんげん どうもろこし<br>りんご もも なし |      |  |         |
| 21<br>金 | ○                 | ○           | わかなごはん<br>※おこのみあげ<br>まめとんじる<br>いちご (2こ)                                    | こめ ごま でんぶん<br>あぶら じゃがいも                   | いんようぎゅうにゅう<br>たら しらす あおのり<br>かつおぶし だいたず<br>ぶたにく とうふ みそ  | なめしのもと キャベツ ねぎ<br>にんじん だいこん ごぼう<br>こんにやく こまつな いちご               |      | ※たらのすり身に野菜を混ぜて成<br>形し、油で揚げて作る手作りさつ<br>ま揚げです。<br> |         |
| 24<br>月 | ○                 | ○           | たけのこごはん<br>ちくわとにぎすのあげもの<br>けんちんじる<br>※カラマンダリン                              | こめ さとう こむぎこ<br>でんぶん あぶら さといも<br>ごまあぶら     | いんようぎゅうにゅう<br>あぶらあげ ちくわ にぎす<br>あおのり とりにく とうふ            | たけのこ にんじん<br>さやえんどう こまつな ごぼう<br>こんにやく ねぎ だいこん<br>カラマンダリン        |      |  |         |
| 25<br>火 | くろ<br>ざとう<br>パン   | ジ<br>ョ<br>ア | ベーコンとあおなのオムレツ<br>トマトソース<br>こふきいも<br>コーンスープ                                 | パン(にゅう) あぶら<br>さとう じゃがいも<br>こむぎこ バター      | ジョア たまご<br>ベーコン ぎゅうにゅう<br>なまクリーム                        | にんじん ほうれんそう たまねぎ<br>とうもろこし どうもろこし パセリ                           |      |  |         |
| 26<br>水 | ○                 | ○           | たまごチャーハン<br>ワンタンスープ<br>みかんゼリー  | こめ むぎ あぶら<br>でんぶん ワンタンのかわ<br>ごまあぶら みかんゼリー | いんようぎゅうにゅう<br>なると ぶたにく たまご                              | にんじん ねぎ グリンピース<br>しょうが はくさい しいたけ なら                             |      | 今月の立川産<br>こまつな・うど<br>                            |         |
| 27<br>木 | ○                 | ○           | やきおにぎり<br>なまあげのみそそばに<br>もずくいりかきたまスープ<br>りんご                                | こめ さとう でんぶん<br>あぶら                        | いんようぎゅうにゅう<br>しらす かつおぶし なまあげ<br>ぶたにく みそ とりにく<br>もずく たまご | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ<br>こまつな たけのこ えのきたけ<br>しょうが りんご                |      |  |         |
| 28<br>金 | ※<br>てづくりに<br>くまん | ○           | カレーうどん<br>ごもくにまめ   | むしパンミックス あぶら<br>でんぶん ごまあぶら<br>うどん さとう     | いんようぎゅうにゅう<br>ぶたにく あぶらあげ<br>かまぼこ とりにく だいたず<br>こんぶ さつまあげ | たまねぎ しょうが にんじん ねぎ<br>こまつな ごぼう こんにやく                             |      | ※蒸しパンミックス粉で作る人気<br>メニューです。裏面にレシピを<br>載せました。      |         |

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

\*学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
下記QRコードからアクセスしてください。



<アレルギー対応方針>



## 保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……………

子どもたちが健やかに成長していくために、安全で栄養バランスのよい給食を提供していきます。  
学校図書館と給食のコラボメニューやオリンピック・パラリンピックメニューなども取り入れていきま  
す。毎日、生きた教材としての「学校給食」をぜひご活用ください。  
また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品  
がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯にご協力をお願いします。……………

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けを行います。給食当番をした週  
の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をして、次の登校時に持たせてください。



| 学年(3・4年生) | エネルギー   | たんぱくしつ            |
|-----------|---------|-------------------|
| 今月の平均     | 617kcal | 摂取エネルギー全体の 15%    |
| 国の基準      | 650kcal | 摂取エネルギー全体の 13~20% |