

4月の予定献立表

令和5年度

バ		牛		給食目標 安全と清潔に気をつけてたくをしましょう			立川市立第三小学校	
日	曜	牛乳	給食回数	15回			※こんだてメモ	
				ざいりょうのはたらき				
こんだてめい			ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)	からだのちようしをとのえるもと(みどり)			
10	月	○	ぶたキムチごはん とうふのちゅうかに みかんゼリー	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると	キムチ なら にんじん にんにく チンゲンサイ はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが みかんゼリー	今月の立川産 しいたけ こまつな	
11	火	○	ごはん さわらのなたねやき※ くきわかめのピリからいため だいごんのみそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ たまご わかめ あぶらあげ みそ	にんにく たけのこ ほうれんそう しらたき しいたけ だいごん こまつな ねぎ	※さわらのなたねやき 漢字では、魚へんに毒と書くさわらに、葉の花に みたてた脚をのせて焼きます。 さわらは、日本の近くでたくさんとれる魚でしたが、 昨年は不漁のため、手に入りづらく、価格も高く なっています。	
12	水	○	ガー リック トース ト	ポークビーンズ さつまいもサラダ (ごまドレッシング)	コッペパン バター さとう さつまいも ごまドレッシング(ごま)	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ぶたにく かまぼこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト きゅうり	※あんぱんフルーツ あんぱんとは、香の種の中にある白い実のことで す。あんぱんから取れたエキスに砂糖や牛乳、ゼ ラチンなどを加えて、杏仁豆腐が作られます。 今日は、牛乳ではなく、豆乳の杏仁豆腐です。
13	木	○	ちゅうかどん こめこめんのスープ あんぱんフルーツ※	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこめん とうにゅうあんにとらふ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご とりにく	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ しょうが もやし こまつな キャベツ みかん パイナップル もも	※あんぱんフルーツ あんぱんとは、香の種の中にある白い実のことで す。あんぱんから取れたエキスに砂糖や牛乳、ゼ ラチンなどを加えて、杏仁豆腐が作られます。 今日は、牛乳ではなく、豆乳の杏仁豆腐です。	
14	金	○	ごはん はるまき※ なまあげのチリソースに	こめ あぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ もやし ねぎ しょうが にんじん はくさい たまねぎ きくらげ にんにく	※はるまき はるまきは、中国の軽い食事を意味する点心(て んしん)料理のひとつです。はるまきのもとになっ た料理は、「春餅(チュンペン)」という小麦粉で 作った餅で、ら、ねぎなどの野菜を包んだものだ けです。	
17	月	○	1ねんせい きゅうしょくかい マカロニグラタン やさいのスープに	ミルクパン マカロニ バター あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりにく チーズ ウィナー	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー	※いちご いちごは、クリスマスの頃から見かけられるようになり ます。そのため、冬の果物と思っている人が多い かもしれませんが、 でも、ビニールハウスをわずかに外で栽培される いちごは、4〜6月に収穫されます。いちごの本来 の旬は、春〜初夏です。	
18	火	○	ごはん さけのしおやき とんじる いちご(2こ)※	こめ あぶら さとちも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいごん にんじん ほうれんそう ねぎ こんにやく いちご	※いちご いちごは、クリスマスの頃から見かけられるようになり ます。そのため、冬の果物と思っている人が多い かもしれませんが、 でも、ビニールハウスをわずかに外で栽培される いちごは、4〜6月に収穫されます。いちごの本来 の旬は、春〜初夏です。	
19	水	○	ミートローフ あおりのリポテ キャベツのクリームスープ※	チョコマーブルしょくパン あぶら でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおりの ベーコン とうにゅう	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ ほうれんそう	※キャベツのクリームスープ キャベツには、春キャベツと冬キャベツがありま す。春キャベツは、秋に種をまき、春ごろに収穫さ れます。冬キャベツは、夏に種をまき、冬に収穫さ れます。春キャベツはふわっと葉が巻かれている もの、冬キャベツは、ぎゅっと葉がまとったものが おいしいとされています。	
20	木	○	マーボー豆腐どん ワンタンスープ セミノール	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ なら にんにく しょうが もやし はくさい チンゲンサイ しいたけ きくらげ セミノール	※キャベツのクリームスープ キャベツには、春キャベツと冬キャベツがありま す。春キャベツは、秋に種をまき、春ごろに収穫さ れます。冬キャベツは、夏に種をまき、冬に収穫さ れます。春キャベツはふわっと葉が巻かれている もの、冬キャベツは、ぎゅっと葉がまとったものが おいしいとされています。	
21	金	○	わかごはん ほたていりたまごやき にくじゃが	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ほたて ぶたにく あぶらあげ	こねぎ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	※キャベツのクリームスープ キャベツには、春キャベツと冬キャベツがありま す。春キャベツは、秋に種をまき、春ごろに収穫さ れます。冬キャベツは、夏に種をまき、冬に収穫さ れます。春キャベツはふわっと葉が巻かれている もの、冬キャベツは、ぎゅっと葉がまとったものが おいしいとされています。	
24	月	○	ごはん ポークストロガノフ じゃがいものサラダ (たまねぎドレッシング) レモンゼリー	こめ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト だいごん きゅうり ピーマン レモンゼリー	※キャベツのクリームスープ キャベツには、春キャベツと冬キャベツがありま す。春キャベツは、秋に種をまき、春ごろに収穫さ れます。冬キャベツは、夏に種をまき、冬に収穫さ れます。春キャベツはふわっと葉が巻かれている もの、冬キャベツは、ぎゅっと葉がまとったものが おいしいとされています。	
25	火	○	ちゃんこうどん※ コロコロだいがくいも はるさめサラダ	うどん あぶら さとう さつまいも ごま はちみつ でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いか かまぼこ あぶらあげ ハム	しいたけ にんじん だいごん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	※ちゃんこうどん ちゃんこはお相撲さんが食べる料理のことでたく さんの食材を使い、栄養がたっぷりです。 今日は、鶏肉、いか、かまぼこ、油あげといった んばつがたっぷり入った食材と、大根、白菜など の野菜をたっぷり入れています。	
26	水	○	たけのごはん※ きびなごのからあげ (1・2年2本、3年〜3本) のっぺいに ニューサマーオレンジ	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん さとちも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご とりにく なまあげ	たけのこ さやえんどう こんにやく ごぼう にんじん だいごん しいたけ さやいんげん ニューサマーオレンジ	※たけのごはん たけのこは、竹の子供で、3月〜5月に出てきま す。成長が早く、すぐに竹になってしまうので、生 のたけのこが食べられるのは、この時期だけで す。 たけのこには、腸の環境を整える食物繊維や、塩 分を出すカリウムが多く含まれています。	
27	木	○	おやこどん きんぴらごぼう みそしる	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまいも あぶらあげ みそ	たまねぎ こねぎ ごぼう にんじん こんにやく こまつな キャベツ	※いちご いちごは、クリスマスの頃から見かけられるようになり ます。そのため、冬の果物と思っている人が多い かもしれませんが、 でも、ビニールハウスをわずかに外で栽培される いちごは、4〜6月に収穫されます。いちごの本来 の旬は、春〜初夏です。	
28	金	○	グヤーシュ (ハンガリアンシチュー) キャベツともやしのサラダ (ちゅうかドレッシング)	コッペパン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ベーコン チーズ わかめ	いちご たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが パセリ トマト もやし キャベツ アスパラガス	※いちご いちごは、クリスマスの頃から見かけられるようになり ます。そのため、冬の果物と思っている人が多い かもしれませんが、 でも、ビニールハウスをわずかに外で栽培される いちごは、4〜6月に収穫されます。いちごの本来 の旬は、春〜初夏です。	

*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。

学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	631kcal	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%

*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。
右記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>

進級・進学おめでとうございます!

給食室は、栄養士・調理員6名とともに、昨年と同じメンバーです。
今年も心をこめて、給食を作っていきます。よろしくお願ひいたします。