

4月 献立予定表

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
11	木		チキンカレー コールスローサラダ いちご	鶏もも角	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 三温糖	米油	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし(冷凍) いちご	851 kcal 22.8 g 2.2 g
12	金		いわしのかば焼き丼 たくあん炒め 若竹汁	いわし開き 木綿豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	米 かたくり粉 米粉 三温糖	なたね油 ごま油		しょうが もやし 刻みたくあん たけのこ ねぎ	760 kcal 30.7 g 2.8 g
15	月		ごはん 春野菜の煮物 のらぼう菜と新玉ねぎの味噌汁	豚ばら角 生揚げ さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ かまぼこ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 板こんにやく 三温糖	米油	にんじん さやえんどう のらぼう菜	たけのこ ふき 玉ねぎ ねぎ	811 kcal 30.9 g 2.9 g
16	火		ミルクパン 鮭の香草フライ キャベツとコーンソテー ミネストローネ	さけ切身 ベーコン角 いんげんまめ (乾)	牛乳 粉チーズ	シリアル小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 三温糖	なたね油 米油	パセリ にんじん トマト缶	キャベツ とうもろこし(冷凍) にんにく 玉ねぎ 切りしょうが	805 kcal 38.8 g 3.0 g
17	水		ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが かきたま汁	おかか 豚ももコマ 鶏むねコマ 木綿豆腐 たまご	牛乳 干ひじき	米 三温糖 糸こんにやく じゃがいも かたくり粉	米油 白いりごま	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	772 kcal 26.5 g 2.7 g
18	木		チリピーズライス じゃこ野菜 ニューサマーオレンジ	豚ひき肉 大豆(乾)	牛乳 ちりめんじゃこ	米 三温糖	米油 白いりごま ごま油	にんじん トマトジュース	にんにく しょうが 切り 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし 日向夏	770 kcal 28.1 g 2.1 g
19	金		親子丼 けの汁 (青森県)	鶏ももコマ たまご 油揚げ 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 板こんにやく	米油	糸みつば にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 ふき 干しぜんまい	792 kcal 30.6 g 2.6 g
22	月		スパゲティミートソース フライドベジタブル 甘夏	豚ひき肉	牛乳	スパゲティ 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 なたね油	パセリ にんじん 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ ごぼう 甘夏	789 kcal 27.9 g 2.2 g
23	火		チキンピラフ カレーサモサ 春雨と野菜のスープ	鶏ももコマ 鶏ひき肉 ツナ(水煮) ひよこまめ(乾) 豚ばらコマ	牛乳	米 ぎょうざの皮 じゃがいも はるさめ	米油 なたね油	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ とうもろ こし(冷凍) グリーンピース 白菜 ねぎ	820 kcal 27.6 g 2.4 g
24	水		ゆかりごはん ししゃもの唐揚げ(2本) きんぴらごぼう / 煮だんご(東京都) 毎月24日は☆小金井和食の日☆	油揚げ	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 米粉 糸こんにやく 三温糖 小麦粉	なたね油 ごま油 白いりごま 米油	ゆかり粉 にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 ねぎ	754 kcal 25.9 g 2.8 g
25	木		ごはん 四川豆腐 チンゲン菜とたまごのスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏むねコマ なるとたまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 えのきたけ	768 kcal 32.4 g 2.7 g
26	金		小金井産はちみつトースト かぶのクリーム煮 お豆とおいものカレーサラダ	鶏ももコマ 大豆(乾)	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも 上白糖	無塩バター 米油 有塩バター なたね油	にんじん	玉ねぎ かい せろり キャベツ きゅうり	796 kcal 25.5 g 2.5 g
30	火		ごはん さばの辛みそ焼き もやし炒め 田舎汁	さば切身 赤みそ コチュジャン 豚もも千切り 生揚げ 白みそ	牛乳	米 三温糖 さといも 板こんにやく	米油	にんじん	ねぎ もやし ごぼう 大根	782 kcal 33.6 g 2.4 g

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

保護者のみなさまへ

白衣について

給食当番は白衣・帽子・マスクを着用します。
使用した白衣は週末に持ち帰りますので、
ご家庭で洗濯・アイロンかけのご協力をお願いします。

給食費について

4月分の給食費は、5・6月分と合わせて16,348円を、
6月5日(水)に引き落としを行います。
前日までに口座の残高を確認の上、ご入金をお願いします。

◆今月の地産地消◆

のらぼう菜・大根・小松菜・はちみつ
は、小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

新玉ねぎ・春キャベツ・かぶ・しいたけ・たけのこ
さやえんどう・東京うど など

