

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
				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
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	食塩相当量
10	木		チキンカレー コールスローサラダ	鶏もも肉	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	842 kcal 22.6 g 2.2 g
11	金		ごはん / 桜と菜の花の蒸し団子 ひじきの煮物 ひえと根菜の和風スープ 毎月11日は☆箸の日☆	豚ひき肉 たらすり身 油揚げ 大豆 さつま揚げ 鶏むね肉	牛乳 干ひじき	米 もち米 かたくり粉 三温糖 ひえ じゃがいも	米油	桜塩漬 にんじん こねぎ	とうもろこし 玉ねぎ しょうが 大根 ぶなしめじ ねぎ	781 kcal 29.0 g 2.3 g
14	月		ごはん 春野菜の煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豚ばら肉 生揚げ さつま揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	米 板こんにゃく 三温糖 じゃがいも	米油	にんじん さやえんどう	たけのこ 大根 ふき 玉ねぎ えのきたけ	779 kcal 26.7 g 2.8 g
15	火		スパゲティミートソース フライドベジタブル 清見オレンジ	豚ひき肉	牛乳	スパゲッティ 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 清見	784 kcal 27.8 g 2.2 g
16	水		いわしのかば焼き丼 たくあん炒め のっぺい汁	いわし 鶏むね肉	牛乳	米 かたくり粉 米粉 三温糖 さといも 板こんにゃく	なたね油 ごま油	にんじん	しょうが もやし 刻みたくあん 大根 ねぎ	771 kcal 28.7 g 2.1 g
17	木		チキンピラフ カレーサモサ 春雨と野菜のスープ	鶏もも肉 鶏ひき肉 ひよこ豆 豚ばら ツナ	牛乳	米 ぎょうざの皮 じゃがいも 春雨	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 グリーンピース 白菜 ねぎ	820 kcal 27.6 g 2.4 g
18	金		ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが かきたま汁	おかか 豚もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 干ひじき	米 三温糖 糸こんにゃく 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
21	月		ミルクパン 白身魚の香草フライ 春キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	メルルーサ ベーコン いんげん豆	牛乳 粉チーズ	シカッ小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉マカロニ 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 にんにく 玉ねぎ セロリー しょうが	772 kcal 35.6 g 3.1 g
22	火		親子丼 のらぼう菜のおひたし	鶏もも肉 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油	糸みつば にんじん のらぼう菜	玉ねぎ もやし	743 kcal 28.9 g 1.7 g
23	水		チリビーンズライス じゃこ野菜 ニューサマーオレンジ	豚ひき肉 大豆	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 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ニューサマーオレンジ	770 kcal 28.1 g 2.1 g
24	木		ゆかりごはん ししゃもの唐揚げ(2本) 東京うどのきんぴら 煮だんご(東京都) 毎月24日は☆小金井和食の日☆	豚もも肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 糸こんにゃく 三温糖 小麦粉	なたね油 米油	ゆかり粉 にんじん 小松菜	しょうが うど 大根 ごぼう ねぎ	765 kcal 28.8 g 2.9 g
25	金		はちみつトースト 春野菜のクリーム煮 お豆とおいものカレーサラダ	鶏もも肉 大豆	牛乳 クリーム	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 アスパラガス	玉ねぎ かぶ セロリー キャベツ きゅうり	775 kcal 24.8 g 2.4 g
28	月		たけのこご飯 さわらの西京焼き もやし炒め 田舎汁	油揚げ さわら 西京みそ 豚もも肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 さといも 板こんにゃく	米油	さやえんどう にんじん	たけのこ しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	729 kcal 35.7 g 3.0 g
30	水		マーボー丼 チンゲン菜とたまごのスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ 鶏むね肉 なた たまご	牛乳	米 はいが米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	にら にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	761 kcal 32.1 g 3.0 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

今年度も、安全で美味しい給食を提供できるよう、給食室一同
努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

給食当番の白衣について

給食当番は白衣・帽子・マスクを着用します。
使用した白衣を週末に持ち帰りましたら、
洗濯・アイロンがけをして、翌週に返却をしてください。
また、当番の週にはマスクのご持参にご協力をお願いいたします。

◆今月の地産地消◆

小松菜・ほうれん草・のらぼう菜
は、小金井産のものを使用する予定です。

「地産地消」とは、地元産の食材を、地元で消費＝食べる こと。
新鮮でおいしいだけでなく、地元の農家さんを応援できたり、
輸送による環境への負荷を減らせたりします。

◆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・ふき・セロリー
さやえんどう・東京うど・ニューサマーオレンジ・清見オレンジなど

旬の食材は、その時期に一番おいしく、栄養もたっぷり。
環境にも優しいのです。食を通して、季節を感じましょう♪