令和6年

4月のこんだて

国分寺市立第十小学校

日	曜	こんだて	のみもの	黄色の仲間 熱や力のもとになる食品	赤の仲間 血や肉になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品
10	水	わかめごはん　鰆の西京焼き　うどのお浸し　けんちん汁　お花見団子	牛乳	米 白炒りごま さといも 米油 白玉粉 上新粉 三温糖	わかめ 牛乳 鰆 白みそ 鶏肉 豆腐 きな粉	小松菜 うど はくさい だいこん 長葱 ごぼう にんじん こんにゃく しめじ よもぎ
11	木	いなりずし　おでん　かぶの浅漬け　オレンジ	牛乳	米 三温糖 白炒りごま じゃがいも	ひじき 油揚げ 牛乳 昆布 揚げボール ちくわ つみれ がんもどき（やまいも入り）	にんじん だいこん こんにゃく かぶ かぶ葉 オレンジ
12	金	海鮮あんかけ焼きそば　チーズとひじきの春巻き　ころころきゅうり	牛乳	中華麺 米油 ごま油 でんぷん 三温糖 春巻きの皮	豚肉 イカ えび 牛乳 ひじき 油揚げ チーズ	しょうが たまねぎ 干ししいたけ にんじん もやし はくさい ピーマン 長葱 たけのこ さやいんげん きゅうり
15	月	ガーリックトースト　ハンガリアシチュー　わかめサラダ　中華ドレッシング　（1年生給食スタート）	牛乳	食パン オリーブ油 じゃがいも 米油 地粉 バター ごま油 三温糖 白炒りごま	牛乳 豚肉 チーズ 青大豆 わかめ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
16	火	焼きおにぎり　鯖の変わり揚げ　小松菜ともやしのごま和え　豚汁	牛乳	米 三温糖 ごま油 地粉 でんぷん 米油 練りごま 白炒りごま じゃがいも	削り節 塩昆布 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ 鯖 豚肉 豆腐 赤みそ	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん 長葱 ごぼう だいこん こんにゃく
17	水	麦ごはん　肉じゃがコロッケ　アスパラとキャベツのおかか和え　若竹汁	牛乳	米 おしむぎ じゃがいも 米油 三温糖 地粉 パン粉 でんぷん	牛乳 豚肉 削り節 卵 わかめ	たまねぎ にんじん しらたき グリーンアスパラ キャベツ たけのこ 小松菜
18	木	プルコギ丼　きゅうりナムル　豆腐スープ　カルピスゼリー	牛乳	米 米油 春雨 三温糖 ごま油 白炒りごま でんぷん	豚肉 牛乳 赤みそ 豆腐 わかめ カルピス 粉寒天	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが きゅうり 長葱 えのきたけ 小松菜
19	金	カレーうどん　お好み焼き　こふき芋　ミニトマト	牛乳	うどん 米油 でんぷん さといも 薄力粉 じゃがいも	鶏肉 牛乳 イカ 豚肉 卵 削り節 あおさ粉	長葱 たまねぎ にんじん しめじ キャベツ たけのこ しょうが ミニトマト
22	月	たけのこごはん　かつおの葱しょうゆだれ　かぶとほうれん草の和え物　五目汁	牛乳	米 米油 三温糖 でんぷん ごま油	油揚げ 牛乳 かつお 鶏肉 赤みそ	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが にんにく 長葱 かぶ かぶ葉 ほうれん草 だいこん 小松菜 しめじ わかめ
23	火	ウィンナーロールパン　チンゲン菜のクリーム煮　★まごわやさしいサラダ　ごまじゃこドレッシング	牛乳	強力粉 三温糖 バター 米油 上新粉 じゃがいも ごま油 白炒りごま	卵 ウィンナー 牛乳 ベーコン ひじき 茎わかめ 大豆 ちりめんじゃこ	ちんげん菜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり
24	水	のりふりかけごはん　★鮭の菜種焼き　もやしの炒め物　じゃがいもの味噌汁	牛乳	米 ごま油 白炒りごま 米油 マヨネーズ じゃがいも	のり 牛乳 鮭 卵 わかめ 油揚げ 赤みそ	小松菜 ホールコーン キャベツ にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ 長葱
25	木	スパゲッティミートソース　アメリカンポテト　野菜スープ　オレンジ	牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 地粉 バター じゃがいも 三温糖	豚肉 大豆 牛乳 卵	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト キャベツ オレンジ ホールコーン 小松菜 しめじ
26	金	五平餅　ハタハタのから揚げ　白菜のゆず和え　のっぺい汁	牛乳	米 もち米 練りごま 三温糖 でんぷん 上新粉 米油 さといも	赤みそ 牛乳 はたはた 鶏肉 豆腐	はくさい 小松菜 にんじん ゆず果汁 だいこん 長葱 えのき
30	火	カレーライス　福神漬　大根サラダ　ごまみそドレッシング	牛乳	米 じゃがいも 米油 地粉 バター 三温糖 白炒りごま 練りごま ごま油	豚肉　牛乳 赤みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご 福神漬 だいこん キャベツ きゅうり

10日　お花見団子
よもぎが入った手作り団子にきな粉をまぶします。
2～4年　2個　5・6年　3個

11日　いなりずし
2～4年　1個　5・6年　2個

12日　ころころきゅうり
2～4年　2個　5・6年　3個

16日　焼きおにぎり
おかか・ちりめんじゃこ・チーズ・昆布が入った焼きおにぎりです。
1～4年　1個　5・6年　2個

17日　肉じゃがコロッケ
肉じゃがの具を煮て、じゃがいもをつぶし、コロッケにします。

19日　ミニトマト　2個

23日　ウィンナーロールパン
手作り生地のパンをウィンナーに巻いて焼き上げるパンです。
まごわやさしいサラダ　ごまじゃこドレッシング
豆・ごま・わかめ（海藻）・野菜・魚（小魚）・しいたけ（きのこ）・いもがそろったサラダです。

24日　鮭の菜種焼き
炒り卵と青菜をマヨネーズに混ぜて、鮭にのせて焼き上げます。

25日　アメリカンポテト
ふかしたじゃがいもに衣をつけて揚げます。
1・2年　1個　3～6年　2個

26日　ハタハタのから揚げ
1・2年　1本　3～6年　2本

ドレッシングやソース等は、すべて給食室で加熱をして提供します。ドレッシングは、手作りしています。

★は新作献立です。

栄養量(中学年)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	塩分	食物繊維
620 kcal	25.9 g	22.8 g	363 mg	102 mg	2.6 mg	2.9 mg	267 µg	0.41 mg	0.57 mg	35 mg	3.1 g	7.9 g

4月の食育目標　「給食について知ろう」

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付ける教材としての役割があります。毎月配布する献立表には、献立名・使用する食材などを記載しています。食べたことがない食材があったときは、ぜひご家庭で食べてみてください。

都合により、献立を変更する場合があります