



4月のこんだて



国分寺市立第六小学校

令和6年

| | | 主に力のもとになる食品 | 主に血や肉、骨をつくる食品 | 主に体の調子を整える食品 | |
|----|---|--|--|---|---|
| 10 | 水 | いなりずし おでん かぶと胡瓜の浅漬け オレンジ | こめ さんおんとう ごま さんおんとう じゃがいも | ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう あげボール ちくわ つみれ がんもどき こんぶ | にんじん だいこん こんにやく かぶ きゅうり オレンジ |
| 11 | 木 | わかめごはん 鯖の甘みそ焼き 小松菜のごま和え 豚汁 お花見団子 | こめ ごま さんおんとう ねりごま じゃがいも しらたまこ こめこ | わかめ ぎゅうにゅう まぐろ みそ ぶたにく とうふ きなこ | しょうが こまつな もやし にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こんにやく よもぎ |
| 12 | 金 | 手作りメロンパン ポークビーンズ コールスロー フレンチドレッシング | きょうりきこ こめ さんおんとう パター はくりきこ グラニューとう じゃがいも こめあぶら | たまご ぎゅうにゅう だいず ぶたにく | にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ パセリ ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン |
| 15 | 月 | ホットケーキ ハンガリアシチュー わかめサラダ 中華ドレッシング | よもぎを練りこんだ手作り団子にきなこ をまぶします。 | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チーズ わかめ | にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり |
| 16 | 火 | チーズとじゃこの焼きおにぎり 鯖の竜田揚げ 人参ともやしの和え物 呉汁 | こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごま ごまあぶら さといも | かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ チーズ ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ みそ | しょうが キャベツ もやし にんじん ながねぎ ごぼう だいこん |
| 17 | 水 | カレーうどん カリカリがんも 粉ふき芋 オレンジ | うどん こめあぶら でんぶん ごま じこな コーンフレーク じゃがいも | とり にく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ツナ とうふ だいず ひじき みそ たまご あおさこ | たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ ごぼう いんげん しょうが オレンジ |
| 18 | 木 | プルコギ丼 大根ナムル 中華スープ カルピスゼリー | こめ こめあぶら はるさめ さんおんとう ごまあぶら ごま でんぶん カルピス | ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ベーコン たまご かんてん | たまねぎ にんじん もやし なら りんご にんにく しょうが だいこん きゅうり チンゲンさい たけのこ きくらげ |
| 19 | 金 | たけのこごはん カツオの甘辛煮 昆布野菜 五目汁 | こめ こめあぶら さんおんとう でんぶん | あぶらあげ ぎゅうにゅう かつお こんぶ あつあげ みそ | たけのこ にんじん ほししいたけ さやえんどう しょうが キャベツ きゅうり かぶ こまつな だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ |
| 22 | 月 | ガーリックトースト ツナボールシチュー *まごわやさしいサラダ ごまじゃこドレッシング | パン パター パンこ じゃがいも こめあぶら じこな ごまあぶら さんおんとう ごま | ぎゅうにゅう ツナ とり にく たまご くきわかめ あおだいず ひじき ちりめんじゃこ コーヒー ぎゅうにゅう | にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム キャベツ いんげん ホールコーン しめじ |
| 23 | 火 | きんぴらごはん 鶏肉の変わり揚げ アスパラともやしのおかか和え 若竹汁 オレンジ | こめ こめあぶら ごまあぶら さんおんとう こめこ でんぶん | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とり にく かつおぶし たまご わかめ | ごぼう にんじん しらたき しょうが にんにく グリーンアスパラ もやし たけのこ こまつな オレンジ |
| 24 | 水 | カレーライス 福神漬 フルーツ寒天 | こめ じゃがいも こめあぶら じこな パター さんおんとう くらざとう | とり にく ぎゅうにゅう かんてん | 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 ふくじんづけ パインかん りんごかん みかんかん はくとうかん おうとうかん |
| 25 | 木 | *のりふりかけごはん *鮭の菜種焼き みそけんちん汁 キャベツとえのきの炒め物 | こめ ごまあぶら ごま こめあぶら マヨネーズ さといも | のり さけ たまご とり にく とうふ みそ | ほうれんそう キャベツ ホールコーン にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ ごぼう しめじ こんにやく |
| 26 | 金 | チャーハン ぎょうざ ピリ辛きゅうり わかめスープ | こめ ごまあぶら こめあぶら でんぶん ぎょうざのかわ ごま | とり にく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ わかめ | にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ なら にんにく きゅうり えのきたけ こまつな |
| 30 | 火 | スパゲティミートソース 野菜スープ アメリカンポテト ケチャップソース | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら はくりきこ パター じゃがいも さんおんとう | ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう たまご | 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 ビーマン ホールトマト キャベツ もやし こまつな |

1年生の給食が始まります。

たけのこの季節です。新たけのこを使います。シャキシャキした歯ごたえと春の香りを味わいましょう。

魚や肉の切り身は学年によって大きさを変えています。

*は新献立です。

栄養量 (中学年) 4月平均 *都合により献立を変更する場合があります。

| I補キ - | たん白質 | 脂肪 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 塩分 | 食物せんい |
|-------|------|------|-------|--------|-----|-----|------|-----|------|----|-----|-------|
| | | | | | | | A | B1 | B2 | C | | |
| kal | g | g | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g | mg |
| 644 | 27.2 | 22.8 | 344 | 105 | 2.7 | 2.8 | 284 | 0.4 | 0.52 | 37 | 3.3 | 8.1 |

進級、入学おめでとう
ございます。

楽しくおいしく
たべましょう