

令和7年



4月のこんだて



14回 (1年生11回)

<給食の目標>用意と後始末をしっかりとしよう！

国分寺市立第二小学校

		主に力のもとになる食品・きいろ		主に血や肉、骨をつくる食品・あか		主に体の調子を整える食品・みどり	
10	木	わかめごはん 鶏肉の漬け焼き かぶの浅漬 豚汁 お花見だんご	ぎゅうにゅう牛乳	米 白ごま さといも 白玉粉 上新粉 三温糖	炊き込みわかめ 牛乳 とり肉 赤みそ ぶた肉 とうふ 花かつお きなこ	しょうが だいこん かぶ にんじん 長ねぎ ごぼう こんにやく よもぎ	
11	金	ちらし寿司 鮭の西京焼き キャベツのおかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう牛乳	米 三温糖 さといも 油	だし昆布 油揚げ たまご のり かまぼこ 牛乳 しゃけ切り身 白みそ 花かつお とり肉 とうふ	干しいたけ かんぴょう にんじん だけのこ キャベツ もやし だいこん 長ねぎ ごぼう こんにやく	
14	月	みそらーめん 大豆と小魚とじゃがいもの揚げ煮 ごま大根 ミニトマト	ぎゅうにゅう牛乳	中華めん 油 ごま油 じゃがいも でんぷん 白ごま 三温糖	ぶた肉 赤みそ 牛乳 大豆 かえり煮干し	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら 福神漬 もやし 長ねぎ だいこん ミニトマト	
15	火	やきおにぎり ちくわの磯辺揚げ ごま和え 呉汁	ぎゅうにゅう牛乳	米 地粉 でんぷん 油 練りごま 白ごま 三温糖	粉かつお ちりめんじゃこ 塩昆布 牛乳 ちくわ 青のり 大豆 油揚げ とり肉 赤みそ 花かつお	もやし こまつな にんじん 長ねぎ だいこん えのきたけ こんにやく	
16	水	カレーライス 福神漬 フルーツのヨーグルト添え	ぎゅうにゅう牛乳	米 じゃがいも 油 地粉 バター 三温糖	とり肉 牛乳 ヨーグルト 調理牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 りんご 福神漬 もも缶 パイン缶 りんご缶	
17	木	ツナポテトパン ウインナーと白いんげんの煮こみ 小松菜サラダ(手作り和風ドレッシング)	ぎゅうにゅう牛乳	強力粉 上新粉 三温糖 バター 油 じゃがいも マヨネーズ	たまご ツナ ピザチーズ 牛乳 ウインナー 白いんげん 花かつお	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 バセリ こまつな キャベツ きゅうり もやし	
18	金	たけのこごはん 鯉の甘辛煮 切干大根の煮物 のっぺい汁	ぎゅうにゅう牛乳	米 油 三温糖 でんぷん さといも	油揚げ 牛乳 かつお切り身 青大豆 とり肉 とうふ 花かつお	だけのこ にんじん さやいんげん しょうが 切り干し大根 だいこん 長ねぎ しめじ	
21	月	ブルコギ丼 チンゲン菜のスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう牛乳	米 油 はるさめ 三温糖 ごま油	ぶた肉 牛乳 とり肉 花かつお	しょうが たまねぎ もやし たら にんじん りんご にんにく ちんげん菜 しめじ りんご果汁 粉寒天	
22	火	ごはん 肉じゃがコロック 昆布野菜 五目汁	ぎゅうにゅう牛乳	米 じゃがいも 油 三温糖 地粉 生パン粉	牛乳 ぶた肉 たまご 塩昆布 生揚げ 赤みそ 花かつお	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ はくさい こまつな だいこん 長ねぎ	
23	水	ふりかけごはん 鯖のねぎ塩焼き アスパラともやしの炒め物 若竹汁	ぎゅうにゅう牛乳	米 油 白ごま 三温糖 ごま油 でんぷん	花かつお ちりめんじゃこ のり 牛乳 さば たまご わかめ	長ねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンアスパラ もやし だけのこ 小松菜	
24	木	ガーリック食パン 豆腐ポタージュ フライドポテトサラダ(手作りドレッシング)	ぎゅうにゅう牛乳	食パン バター 油 地粉 じゃがいも 三温糖	牛乳 ベーコン ぶた肉 とうふ 調理牛乳	にんにく バセリ にんじん たまねぎ クリームコーン缶 キャベツ コーン	
25	金	にこみうどん かきあげ じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう牛乳	うどん でんぷん 地粉 油 じゃがいも 三温糖	とり肉 油揚げ 花かつお 牛乳 ちくわ ちりめんじゃこ ひじき 青のり とりひき肉	長ねぎ にんじん だいこん こまつな たまねぎ 糸こんにやく さやいんげん オレンジ	
28	月	ひじきごはん いかのかりん揚げ 小松菜の炒め物 飛鳥汁	ぎゅうにゅう牛乳	米 油 三温糖 でんぷん じゃがいも	ひじき 青大豆 油揚げ 牛乳 いか切り身 とり肉 赤みそ 花かつお 調理牛乳	にんじん しょうが こまつな しめじ もやし えのきたけ 長ねぎ こんにやく	
30	水	スパゲティミートソース アメリカンポテト(ケチャップソース) 野菜スープ	ぎゅうにゅう牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 地粉 バター じゃがいも 薄力粉 三温糖	ぶたひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳 たまご とり肉 花かつお 調理牛乳	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶 キャベツ こまつな	

☆お花見だんご
2～4年：2個
5・6年：3個

☆ミニトマト
ひとり2つ

☆やきおにぎり
1～4年：1個
5・6年：2個
☆ちくわの
磯辺揚げ
1～4年：1個
5・6年：2個

15日から
1年生の給食が
始まります。



(中 学 養 年 量)	ビ タ ミ ン					塩分			
	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	A	B1	B2	C
	kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg
	624	27	23	353	2.6	278	0.40	0.56	28
									3

◎新メニュー◎
いかのかいん揚げ

※都合により献立を変更する場合があります。