



4 月 分 予 定 献 立 表



		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	はし	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる しよくひん			 こんだてについて
8	水	なめし	○	は	にくじゃが さけのしおやき のらぼういりおひたし (パックしょうゆ) (いとけずりぶし)	こめ あぶら しろごま じゃ が いも さとう	ぎゅうにゅう ぶたばら ぎん ざけ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき のらぼう (かきな) はくさい	26 682		 がつ こんだてもくひょう 4月の献立目標 はる こんだて 「春らしい献立」
9	木	はちみつしよくパン	○	ス フ	はるやさいのポトフ じゃがいものそぼろチーズやき お祝(いわ)い紅白(こうはく)ゼリーポンチ	はちみつしよくパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたかた ぶ たも チーズ カットヨーグ ルトゼリー	セロリー にんにく たまね ぎ にんじん はるキャベツ かぶ みかん(缶) パイナッ プル もも アセロラゼリー	25.1 656		ご入学・ご進級  おめでとうございます! 1年生のみなさんは初めての学校 生活に、在校生のみなさんは新しい 年度のスタートに胸がわくわくしてい るのではないのでしょうか。 給食センターでは、今年度も給食 を通してみなさんの成長を応援して いきます。よろしく お願いします。 
10	金	ちりめんごはん	○	は	かぼちゃとたまねぎのみそしる とりくのてりやき にびたし	こめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ちりめん ぎゅうにゅう しろ みそ あかみそ とりもも あ ぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく かぼちゃ たまねぎ にんに く こまつな はくさい	28.4 580		
13	月	カレーライス	○	ス フ	はるキャベツとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング) はくとう缶(かん)	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	ぶたかた ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまね ぎ にんじん おろしりんご は るキャベツ コーン もも	17.9 679		
14	火	スパゲティ ミートソース	○	ス フ	さわらのこうそうパンこやき アーモンドサラダ (ソイドレッシング) いちごゼリー	スパゲティ バター さとう パンこ オリーブあぶら アーモンド ドレッシング	ぶたもも チーズ ぎゅうにゅう うさわら	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト はるキャベツ コーン いち ごゼリー	30.9 644		パンはつきま せん。 デザートには スプーンがつか きます。 
15	水	ちゅうかどん	○	ス フ	いかのねぎやき でこぼん	こめ あぶら ごまあぶら で んぶん	ぶたばら うずら たまご ぎゅうにゅう いか	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ピーマン きくらげ ねぎ でこぼん	23.4 554		20日(月) 入学・進級祝い 赤飯の赤色は、小豆を煮たときの 汁をお米と一緒に炊くことで色づいた ものです。昔の人は、赤色には魔よ けの力があると考え、赤飯は日本で お祝いごとには欠か せない料理となりまし た。 
16	木	むしパンプレーン	○	は	しょうゆラーメン あげじゃが にらともやしとはるキャベツのナムル (パンパンジードレッシング)	むしパン あぶら じゃがい も ドレッシング	ぎゅうにゅう やきぶた なる と あおのり	ほうれんそう ねぎ しょうが はるキャベツ もやし にん じん にら	20.7 573		
17	金	わかめごはん	○	は	はくさいいりとんじる いわしのやくみだれがけ きよみオレンジ	こめ あぶら しろごま じゃ が いも さとう でんぶん ご まあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶた ばら あぶらあげ あかみ そ しろみそ いわし	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにやく しょうが きよみオレンジ	24.3 627		
入学(にゅうがく)・進級(しんきゅう)祝(いわ)い											
20	月	せきはん	○	は	すましじる ぶりのみそだれがけ ほうれんそうとえのきのりあえ (きざみのり) (わふうドレッシング) おいわいデザート	こめ もちごめ あぶら ころ ごま さとう でんぶん ゼ リー ドレッシング	ささげ ぎゅうにゅう とうふ あらははんべん ぶり しろ みそ のり	みつば ほうれんそう えの きたけ	28.4 618		デザートに はスプーン がつかま す。 22日(水) 野遊び 現代でいう「ピクニック」のようなも のです。陽気もおたやかになるこの 頃、人々は野山に出かけていき、そ こで草花をつんだりお弁当を食べた りして楽しみます。給食では、たけの こや菜の花など、野山 で育つ、春が旬の野菜 を取り入れました。 
21	火	シュガークッペ	○	ス フ	キャロットコーンスープ ペリペリチキン ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	シュガークッペパン こむぎ こ バター あぶら オリーブ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう クリーム とり もも	コーン にんじん たまね ぎ パセリ レモン しょうが に んにく ごぼう きゅうり	25.4 653		
22	水	野遊(のあそ)び たけのごごはん	○	は	じゃがいもとたまねぎのみそしる さわらのこうみやき はるキャベツとなのはなのおひたし (パックしょうゆ) (いとけずりぶし)	こめ あぶら さとう じゃがい も	あぶらあげ ぎゅうにゅう わ かめ しろみそ あかみそ さわら かつおぶし	にんじん たけのこ こまつ な たまねぎ しょうが はる キャベツ なばな	27.3 561		

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	 こんだてについて
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	はし	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん			
23	木	マーブルしょくパン	○	ス フ	トマトふうみのはるやさいスープ アスパラとこぼしらのグラタン いよかん	マーブルしょくパン あぶら マカロニ こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ベーコン いた やがい クリーム チーズ	にんにく かぶ にんじん たま ねぎ はるキャベツ セロリー パセリ トマト アスパラガス マッシュルーム いよかん	23 629	27日(月) 東京都の郷土料理 かつて東京都の深川地区(現在の 江東区)のあたりは海で、あざりがた くさん採れました。「深川飯」は、漁師 さんたちがあざりのむき身をさつと煮 たものをご飯の上にかけて食べた料理 理がもとになっています。 みそ汁に入っている小松菜は、江 どがわく こまつがわ ちく つく 戸川区の小松川という地区で作られ
24	金	ごはん	○	は	わかめとたまねぎのみそしる とりのからあげ じゃがいものうまに	こめ あぶら でんぷん じゃ がいの さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶ らあげ しろみそ あかみそ とりもも ぶたもも さつまあ げ	たまねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	29.1 651	たもものをご飯の上にかけて食べた料理 理がもとになっています。 みそ汁に入っている小松菜は、江 どがわく こまつがわ ちく つく 戸川区の小松川という地区で作られ
東京都(とうきょうと)の郷土料理(きょうどりょうり)										
27	月	ふかがわめし	○	は	こまつなとじゃがいものみそしる さばのさんしょうやき とうきょうさんいとかんてんのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	こめ あぶら さとうしろごま じゃがいも	あざりぎゅうにゅう とうふ わかめ しろみそ あかみそ さば かんてん	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ はるキャベツ	27.7 562	ていたことから名前がつきました。 サラダには、伊豆諸島で作られて いる「糸寒天」を使用します。ツルツ ルとした食感を楽しんでください。
28	火	ロールパン	○	ス フ	ポークシチュー はるキャベツとにんじんのサラダ (フレンチドレッシング) でこぼん	ロールパン あぶら じゃが いも こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたもも ク リーム	にんにく たまねぎ にんじ ん トマト グリンピース キャ ベツ でこぼん	20.1 622	
30	木	ナン	○	ス フ	はるやさいのスープ とりこくのしおやき ひきにくとだいたいのカレーに	ナン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とり もも ぶたもも だいた	たまねぎ はるキャベツ に んじん ぶなしめじ にんにく グリンピース	30.1 562	ナンに「カ レーに」を つけてたべ ましょう。
※しよっきぐの「は」は「はし」、「スフ」は「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※今月分の給食費の口座引き落としは、5月1日(金)です。納め忘れのないようお願いしま す。					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 616 キロカロリー	たんぱくしつ 25.5 グラム			

しん がっ はじ 新学期が始まります!

こ入学・ご進級おめでとございます。
 新入生のみなさんも、在校生のみなさんも新しい生活に
 夢や希望がふくらんでいることと思います。
 春に旬をむかえる食べ物には、たけのこやふきのとうなど
 地面から天に向かって力強く成長していくものも多くあり、
 生命力の強さを感じさせてくれます。
 給食センターでは、そんな春の食材たちのように、
 今年度もみなさんが元気に成長してくれることを願って
 給食づくりに励んでいきます。
 一年間、どうぞよろしく願いいたします。



給食当番の約束

め
ざ
せ
☆

- 手をせっけんできれいにあらいましょう
- ぼくは白のボタンはとめましょう
- ぼうしをかぶりましょう
- マスクはきちんとつけましょう
- つめをみじかくきりましょう

😊 1年生の給食開始は 4月13日(月)からです。

1年生のみなさんの給食は、お兄さんやお
 姉さんたちより少しおそく始まります。はじめ
 のうちは、比較的食べやすい献立にしてあり
 ますので、少しずつ慣れていってください。
 2年生から6年
 生のみなさんは、
 1年生のよいお手
 本になれるといい
 ですね。

