



4がつ こんだて よていひょう



日・曜	牛乳	こんだて		ざいりょう			エネルギー
		しゅしょく	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちようしをととのえる	
8月	○	さくらトースト	ビーンズチャウダー コーンサラダ	ぎゅうにゅう、 ベーコン、とりにく、 みどりだいず、 なまクリーム	しよくパン、バター、 グラニューとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう	さくらしおづけ、たまねぎ、 にんじん、セロリー、ホール コーン、パセリ、キャベツ、 きゅうり	606 kcal 23.7 e
9月	○	ドライカレー	きびなごサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 わかめ、きびなご	しちぶつきまい、バター、 あぶら、こむぎこ、 でんぶん、さとう	にんにく、しょうが、きよみに にんじん、エリンギ、 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、りんご、たまねぎ	604 kcal 27.0 e
10月	○	わかめごはん	さかなのこうみやき もやしととうみょうのおかかあえ はるやさいののもの	ぎゅうにゅう、 わかめごはんのもと、 さば、こなかつお、 とりにく、なまあげ	しちぶつきまい、おおむぎ、 さとう、ごまあぶら、 あぶら、こんにやく、 じゃがいも	にんにく、もやし、ホール コーン、にんじん、 トウモロコシ、たけのこ、 ぶき、さやえんどう	615 kcal 30.1 e
11月	○	ガーリックライス	ようふうあつやきたまご きのこのソテー とうにゅうのコーンスープ	ぎゅうにゅう、たまご、 チーズ、ベーコン、 とりにく、とうにゅう	しちぶつきまい、おおむぎ、 あぶら、じゃがいも、 シエルマカロニ、 コーンスターチ	にんにく、パセリ、セロリ たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、 エリンギ、まいたけ、クリ ムコーン、ホールコーン	634 kcal 25.7 e
12月	○	きつねうどん	さかなといものカリントあげ あおなときりほしのおひたし フルーツかんでん	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あぶらあげ、 さめ、かんでん	うどん、でんぶん、 あぶら、じゃがいも、 さとう	にんじん、ねぎ、こまつな、 しょうが、 きりほしだいこん、 みかん、パイナップル、おうとう	601 kcal 26.2 e
15日	○	ハヤシライス	やさいサラダ ごまドレッシング いちご	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、チーズ、 なまクリーム	しちぶつきまい、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 ごまあぶら、ねりごま、 いりごま	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、セロリ、ホール コーン、キャベツ、 きゅうり、あかピーマン、 ねぎ、いちご	596 kcal 21.0 e
16日	○	むぎごはん	おやこむし いなかじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、 とりにく、ちくわ、 たまご、なまあげ	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、こんにやく、 じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、さやいんげん、 ごぼう、ねぎ、きよみ	617 kcal 26.6 e
17日	○	くろざとうパン	さかなのパーベキューソース じゃがいもソテー ミネストラスープ	ぎゅうにゅう、さめ、 ハム、ベーコン、 ぶたにく、ひよこまめ、 チーズ	くろざとうパン、でんぶん、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、じゃがいも	りんご、ねぎ、しょうが、 にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ、トマト、 キャベツ、さやいんげん	601 kcal 27.0 e
18日	○	もちげんまいごはん	やしししゃも うらかみそぼろ とうふのカレーに ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう、 ししゃも、ぶたにく、 さつまあげ、とうふ	こめ、げんまい、あぶら、 こんにやく、さとう、 じゃがいも、でんぶん	ごぼう、にんじん、もやし、 たまねぎ、はねぎ、 ジュシーオレンジ	593 kcal 28.0 e
19日	○	きびいりなめし	さかなのなんばんづけ こまつなのおかかあえ おじゃがもちじる	ぎゅうにゅう、めばる、 こなかつお、とりにく	こめ、きび、でんぶん、 あぶら、さとう、しらたき、 おじゃがもちポール	だいこんば、ねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、 ごぼう、はねぎ	585 kcal 24.8 e
22日	○	はいがあげパン	ボルシチ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、 ベーコン、チーズ、 ぶたにく、なまクリーム	はいがパン、あぶら、 じゃがいも、さとう、 マカロニ	たまねぎ、にんじん、 トマト、セロリー、 キャベツ、ホールコーン、 きゅうり、にんにく	621 kcal 22.6 e
23日	○	たけのこいり ごもくごはん	いかのたつたあげ ごまあえ はるのとんじる	ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 あぶらあげ、いか、 ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、こめ、 でんぶん、あぶら、 すりごま、ねりごま、 じゃがいも	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、はくさい、 さやえんどう、たまねぎ、 もやし、はくさい、はねぎ こまつな、キャベツ	594 kcal 29.3 e
24日	○	マーボー あつあげどん	ちゅうかうわかめスープ デコポン	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 なまあげ、わかめ	しちぶつきまい、あぶら、 さとう、でんぶん、 ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、はねぎ、 はくさい、きよみ	599 kcal 26.5 e
25日	○	ごもくあんかけ やしそば	あおりのポテト ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、いか、 うすらたまご、 あおりの	あぶら、ちゅうかめん、 でんぶん、ごまあぶら、 じゃがいも	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 はくさい、もやし、にら、 ジュシーオレンジ	594 kcal 24.6 e
26日	○	むぎごはん	さかなのねぎごまソース やさいのピリリづけ しんじゃがのいために	ぎゅうにゅう、さわら、 ぶたにく、なまあげ	こめ、おおむぎ、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 すりごま、いりごま、 しらたき、じゃがいも	ねぎ、にんじん、だいこん、 きゅうり、しょうが、 たまねぎ、さやいんげん	610 kcal 29.1 e
30日	○	ミートスパゲティ	はるキャベツのサラダ みかんとりんごのむしパン	ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 だいず、とうにゅう	あぶら、さとう、 スパゲッティ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、 エリンギ、セロリ、 ピーマン、みかんジュース、 りんご、みかん、もやし、 キャベツ、きゅうり	597 kcal 22.2 e

8日(月)
始業式・入学式

2年生と6年生のみ
給食があります。

**今月の
三鷹産野菜**

・こまつな
・はねぎ

JA東京むさしから
三鷹産野菜が届きます。

新鮮でおいしい地場産野菜
をたくさん食べてください。

15日(月)
1年生給食開始

いよいよ1年生の給食が
始まります。4月中は配膳し
やすいものや、人気のある
献立を取り入れています。
学校給食が好きになつても
らえたら嬉しいです。

23日(火)
たけのこいり五目ごはん

新鮮な生の筍を使えるの
はこの時期だけです。
旬の筍を使ってつくる五目
ごはんです。春の味覚を楽し
んでください。

果物について

4・5月の果物はオレンジ
やジュシーフルーツなど、
かんきつ類を6等分に切った
ものが多く出てきます。
自分で皮をむくのが苦手な
人は、ぜひ御家庭でも練習
してみましょう。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

4月の給食目標

望ましい給食の準備と配膳の仕方を覚えよう

4時間目が終わったら楽しい給食の時間です。まずは机の上を片付けて、石けんで手をきれいに洗
いましょう。給食当番は白衣のボタンをとめて、帽子をかぶり、マスクをつけます。食缶や食器は気
を付けて運びましょう。食べる時は落ち着いて、よくかみ、安全に食べてください。

