

4月こんだてよていひょう



きょうりょくして
きゅうしょくのじゅんぴをしよう

令和4年 4月 6日
小金井市立 東小学校
栄養教諭 伊熊 和也

日 (曜日)	献立	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血やにくになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7 木	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ ぶどうゼリー	なたね油 スパゲッティ さとう	牛乳 大豆 ぶたにく	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト ピーマン もやし キャベツ きゅうり パインアップル(缶) ぶどうジュース	650 kcal 22.8 g
8 金	マーボーどん ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ くだもの	米 麦 ごま油 さとう かたくりこ はるさめ	牛乳 ぶたにく 赤みそ とうふ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ いら はくさい ほうれんそう 清見オレンジ	676 kcal 27.9 g
11 月	はしのひ ごはん ぎゅうにゅう さかなのしょうがやき ごまあえ いなかじる	米 麦 さとう なたね油 白すりごま じゃがいも	牛乳 まあじ ぶたにく 赤みそ 白みそ	しょうが にんじん もやし こまつな とうもろこし だいこん しめじ	585 kcal 26.7 g
12 火	さんさいおこわ ぎゅうにゅう ちくさたまごやき さわにわん	米 もち米 なたね油 さとう	牛乳 とりにく 油あげ たまご ぶたにく とうふ	にんじん ぜんまい わらび ごぼう さやいんげん たまねぎ だいこん 干しいたけ こまつな ごぼう ねぎ	629 kcal 28.0 g
13 水	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ひよこまめのイタリアンサラダ オニオンスープ	米 なたね油 じゃがいも さとう オリーブオイル	牛乳 ウィンナー ひよこまめ ベーコン	にんにく しょうが セロリー パセリ たまねぎ トマト ピーマン パプリカ にんじん キャベツ とうもろこし	586 kcal 17.4 g
14 木	むぎごはん ひじきとのりのつくだに ぎゅうにゅう にくじゃがに めかたまじる	米 麦 さとう サラダ油 こんにゃく じゃがいも かたくりこ ごま油	牛乳 やきのり ひじき ぶたにく あげボール めかぶわかめ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな 干しいたけ こねぎ	607 kcal 20.8 g
15 金	はっほうめん ぎゅうにゅう もやしのちゅうかあえ フルーツヨーグルト	ちゅうかめん なたね油 かたくりこ ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく いか うずらのたまご ほたてがい ヨーグルト	にんにく しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ こまつな もやし みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) りんご(缶)	600 kcal 23.6 g
18 月	ませこみビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ くだもの	米 ごま油 さとう 白いりごま なたね油 トック	牛乳 ぶたにく 油あげ 白みそ	にんにく しょうが ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう セロリー たまねぎ キャベツ はくさいキムチ いら ねぎ みしょうかん	627 kcal 23.4 g
19 火	しょくいくのひ せきはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき こまつなのおかかあえ すましじる	米 もち米 黒ごま さとう	牛乳 ささげ さわら 西京みそ ちりめんじゃこ かつおぶし とうふ とりにく あられはんぺん	キャベツ こまつな にんじん もやし 生しいたけ みつば ほうれんそう	591 kcal 29.5 g
20 水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ はくさいのにびたし みそじる	米 さとう かたくりこ こむぎこ なたね油 ごま油	牛乳 さば 油あげ ぶたにく とうふ	しょうが はくさい もやし ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん	666 kcal 27.4 g
21 木	1ねんせいわくわくこんだて はるやさいのカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ	米 麦 サラダ油 バター じゃがいも こむぎこ はちみつ ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく わかめ	にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス たけのこ セロリー きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	664 kcal 19.8 g
22 金	ホットドッグ ぎゅうにゅう クリームシチュー くだもの	コッペパン なたね油 じゃがいも こむぎこ バター	牛乳 ウィンナー とりにく なまクリーム	キャベツ マッシュルーム にんにく セロリー にんじん たまねぎ パセリ いちご	703 kcal 24.9 g
26 火	かしわパン ぎゅうにゅう とりのてりやき ツナコーンサラダ ポテトスープ	コッペパン なたね油 さとう じゃがいも オリーブオイル	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ セロリー にんにく ねぎ しょうが	587 kcal 26.5 g
27 水	じゃこチャーハン ぎゅうにゅう カラフルビーンズ ちゅうかふうコーンスープ	米 ラード なたね油 かたくりこ さつまいも さとう ごま油	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ 青大豆 大豆 とりにく たまご	しょうが ねぎ にんじん えだまめ とうもろこし クリームコーン ほうれんそう たまねぎ	670 kcal 25.1 g
28 木	げんまいごはん ぎゅうにゅう しゃげのチャンチャンやき しんじゃがとわかめのスープ れいとうフルーツ	米 げん米 さとう じゃがいも バター	牛乳 しろさけ 白みそ わかめ 赤みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ しょうが とうもろこし 冷凍パイナップル	587 kcal 25.2 g

ご入学、ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。希望に満ちた春、それぞれが希望に胸を膨らませ、新たな一步を踏み出したことでしょうか。今年度も、成長期の児童の心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

＜給食当番の白衣について＞

給食当番が使用する白衣は学校で用意いたします。週末に白衣と帽子、袋を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯、アイロンがけをして月曜日に持たせてください。

＜給食当番マスク着用について＞

学校給食における安全衛生管理徹底のため、給食当番の児童は配膳時にマスクを着用することになっています。給食当番の児童は、感染症予防のためのマスクをそのまま使用します。

＜ランチョンマットの使用について＞

新型コロナウイルス感染症対策の取り組みとして、小金井市立東小学校では清潔なランチョンマットの使用をお願いしています。ランチョンマットは毎日清潔なものをご用意ください。

＜今月の地産地消＞

こまつな ほうれんそう

＜今月の給食＞

11日(月) はしの日

小金井市の全小中学校では、毎月11日、19日、24日を、「はしの日」、「食育の日」、「和食(日本食)の日」と定めています。今月のはしの日は、魚が主菜の和食メニューです。

19日(火) 食育の日・開校記念日献立

東小学校の開校記念日は4月25日なので、お赤飯を炊いてお祝ひです。日本では古くから、赤い色には邪気を払う力があると考えられており、お祝ひ事の日にはお赤飯を振る舞う風習があります。

21日(木) 1年生わくわく献立

1年生は4月21日から給食が始まります。初日の給食はカレーライスです。給食の配膳方法や給食時間のルールを学びます。

◎今年度の給食費の最初の引き落としは、ご登録いただいた「ゆうちょ銀行」の口座より、6月6日に行われます。初回は2か月分の引き落としがありますので、ご注意ください。