



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年度4月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10 水	チキンカレーライス パリパリホットサラダ てづくりみかんゼリー	○	牛乳、鶏もも肉、粉寒天、粉ゼラチン	米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、揚げ油、ワンタンの皮、三温糖、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、冷凍むぎ枝豆、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、オレンジジュース、みかん缶	615 kcal 20.6 g
11 木	わかめごはん にくじゃが みそしる	○	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ	546 kcal 22.6 g
12 金	ガーリックライス さかなのハーブやき ミネストローネ	○	牛乳、メルルーサ、豚肩肉、短冊ベーコン	米、オリーブ油、生パン粉、じゃがいも、マカロニ、なたね油	にんにく、玉葱、にんじん、かぶ、セロリ、トマト缶詰(ホール)	608 kcal 22.1 g
15 月	ごはん ジャンボぎょうざのあまずあんかけ ごぼういりサラダ わかめスープ	○	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐、生わかめ	米、揚げ油、ごま油、かたくり粉、ぎょうざの皮、薄力粉、三温糖	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、ごぼう、玉葱、こまつな	603 kcal 22.0 g
16 火	ゆかりごはん さけのてりやき ごまあえ とんじる きよみタンゴール	○	牛乳、鮭、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、白すりごま、白いりごま、三温糖、なたね油、板こんにやく、じゃがいも	ゆかり粉、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ、清見タンゴール	572 kcal 28.8 g
17 水	セサミトースト キャベツソテー はるやさいのクリームに	○	牛乳、短冊ベーコン、鶏もも肉、生クリーム	食パン、有塩バター、白すりごま、三温糖、なたね油、じゃがいも、薄力粉	キャベツ、こまつな、にんじん、冷凍ホールコーン、玉葱、しょうが、マッシュルーム、パセリ	537 kcal 22.3 g
18 木	みそラーメン いかのたつたあげ いそかあえ	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、いかスティック、かつお削り節	蒸し中華めん、なたね油、ごま油、かたくり粉、揚げ油、三温糖	にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、こまつな	510 kcal 27.2 g
19 金	ぶたどん やさいのそくせきづけ さつまじる	○	牛乳、豚肩肉、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、なたね油、しらたき、三温糖、かたくり粉、さつまいも、板こんにやく	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、さやいんげん、かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	596 kcal 28.9 g
22 月	たけのこごはん さかなのこうみやき さんしょくおひたし けんちんじる	○	牛乳、かつお削り節、鶏もも肉、油揚げ、さごし、白みそ、豚もも肉、木綿豆腐	米、なたね油、板こんにやく、じゃがいも	フレッシュゆでたけのこ、にんじん、さやいんげん、しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、もやし、ごぼう、だいこん	571 kcal 32.6 g
23 火	キムチチャーハン はるまき とうふスープ	○	牛乳、豚肩肉、たまご、豚もも肉、絹ごし豆腐	米、なたね油、緑豆はるさめ、かたくり粉、ごま油、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油	白菜キムチ、ねぎ、青ピーマン、にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、しょうが、こまつな	659 kcal 27.0 g
24 水	はちみつレモントースト チキンポトフ キャロットソースサラダ	○	牛乳、短冊ベーコン、鶏もも肉	食パン、はちみつ、有塩バター、なたね油、じゃがいも、三温糖	レモン汁、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、キャベツ、ほんしめじ、ブロッコリー、もやし、こまつな、冷凍ホールコーン	525 kcal 20.4 g
25 木	スパゲッティナポリタン おんやさい フルーツポンチ	○	牛乳、ウインナー、粉チーズ	スパゲッティ、なたね油、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、マッシュルーム、青ピーマン、キャベツ、こまつな、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、レモン汁	556 kcal 19.4 g
26 金	ごはん さばのみそに やさいのおかかあえ みだくさんじる あずきかん	○	牛乳、鯖、赤みそ、かつお削り節、白みそ、こしあん、粉寒天	米、三温糖、さといも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、だいこん、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ	544 kcal 23.3 g
30 火	ごはん ハンバーグ うめドレッシングサラダ やさいスープ	○	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、たまご、かつお削り節、短冊ベーコン	米、なたね油、生パン粉、ごま油、じゃがいも	玉葱、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、梅干し、しょうが、こまつな	627 kcal 27.0 g

(ざいりょう・きょうじなどのつごうでこんだてをへんこうすることもあります。)

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

《準備や後片付けをきちんとしよう》



今月の平均栄養価
(中学年)
エネルギー 576kcal
たんぱく質 24.6g

10日(水) パリパリホットサラダ
ワンタンの皮を細く切ったものを油で揚げて、温野菜の上にトッピングしたサラダです。五小で人気のあるサラダの一つです。

22日(月) たけのこご飯
フレッシュな茹でたけのこを使い、旬の時期にしか味わえない「たけのこご飯」を作ります。



◆地場野菜◆

野菜の一部は狛江市内で採れた新鮮な地場野菜を使っています。今年度も昨年度に引き続き、「岩戸北 三角武久さん」に美味しい野菜を届けていただきます。

※4月は端境期のためお休みです。

