

日	曜	牛乳	こんだてめい	えいようのはたらき			エネルギー (kcal)	ひとこと メモ
				ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちよび 体の調子を整える		
6	月			しぎょうしき・にゅうがくしき				
7	火	○	ぶたにくのしょうがにどん こんさいのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり にく、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃ く、くるまふ、さとう、じゃがい も	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、さや いんげん、ごぼう、だいこん、 ごまつな、はねぎ 、きよみタン ゴール	592 23.7	 <p>入学・進級 おめでとう</p> <p>◇給食が始まります◇ こんだてひょう えいようか 献立表の栄養価は、4年生の量 になります。 おおいち せうようしつ 毎日、給食室にあるサンプル ケースに出来上がった給食を展 示します。ぜひ見てください。 こちらの献立表には、給食の内 容や、使用する食材を掲載しま す。</p> <p>がつ せうようく とうじょう しん 4月の給食に登場する旬の 食材</p> <p>さやいんげん たけのこ はる 春キャベツ かぶ のらぼう菜 しん 新じゃが芋 いちご</p>  <p>にち はる とうじょう 17日 春の豚汁 たけのこ・新じゃが芋・春キャ ベツ・新玉葱・さやえんどう・の らぼう菜の入った味噌汁で す。 のらぼう菜は、東京の西多摩 地方で多く栽培されている江 戸東京野菜のひとつです。</p> <p>◎1年生の給食は、15日から始ま ります。</p> <p>◎27日は遠足のため、5年生の給 食はありません。</p> <p>※都合により、献立や食材を変更 する場合があります。</p> <p>※サラダは加熱してあります。</p> <p>◎今月の果物は、いちご、清見オ レンジなどのかんきつ類などを予 定しています。</p> <p>※本字は今月使用予定の三鷹産 産物です。収穫状況により変 更になる場合があります。</p>
8	水	○	むぎごはん じゃがマーボー はるさめいちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、とり、だい ず	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも、でんぶん、ごまあ ぶら、りょくとうはるさめ	たまねぎ、にんにく、しょう が、にんじん、たけのこ、ほし しいたけ、 ねぎ、はねぎ、ごまつ な 、セロリー、もやし、はくさい	585 21.9	
9	木	○	さくらトースト チキンビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、とり、だい ず	しよくパン、バター、グラ ニューとう、あぶら、じゃがい も、さとう、マカロニ	さくらしおづけ、たまねぎ、に んじん、セロリー、トマト、 キャベツ、ホールコーン、きゅ うり、にんにく	585 25.2	
10	金	○	むぎごはん いかのねぎソースかけ ひじきのもの みだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう、いか、ひじき、 だいず、あぶらあげ、なまあげ	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎ こ、あぶら、さとう、しらたき、 こんにゃく、じゃがいも	ねぎ 、にんじん、さやいんげ ん、ごぼう、だいこん、たまね ぎ、 はねぎ、ごまつな	585 25.7	
13	月	○	もちげんまいごはん やきざかなのこうみだれ やさしいため かきたまじる	ぎゅうにゅう、さば、とり にく、たまご、もめんどうふ、わ かめ	こめ、げんまい、あぶら、さと う、でんぶん	にんにく、しょうが、 ねぎ 、も やし、にんじん、キャベツ、 は ねぎ 、たまねぎ、えのきたけ	588 28.5	
14	火	○	たけのごはん にぎすのからあげ あおなときりぼしのおひたし しんじゃがのいために	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、に ぎす、ぶたにく、なまあげ	さとう、こめ、でんぶん、こむ ぎこ、あぶら、しらたき、じゃ がいも	たけのこ、しょうが、にんじ ん、きりぼしだいこん、きりぼ しだいこん、 ごまつな 、たまね ぎ、 はねぎ	586 26.2	
15	水	○	ハヤシライス コーンとキャベツのサラダ ツナドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう、とり、しる いんげんまめ、ツナ	しちぶつきまい、むぎ、あぶ ら、こめ、さとう、ごまあぶ ら	たまねぎ、にんじん、エリン ギ、セロリー、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、あかビー マン、にんにく、いちご	589 22.3	
16	木	○	ごもくあんかけめん あおりのりまポテト	ぎゅうにゅう、とり、い か、だいず、あおりのり	ちゅうかめん、あぶら、でんぶ ん、じゃがいも、あぶら	にんにく、しょうが、にんじ ん、たまねぎ、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、にら、 ごま つな	590 27.2	
17	金	○	あかじそごはん たまごやき くきわかめのいためもの はるのどんじる	ぎゅうにゅう、とり、かま ぼこ、たまご、とりにく、くき わかめ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ご まあぶら、じゃがいも	あかしそふりかけ、にんじん、 はねぎ 、もやし、たけのこ、 キャベツ、たまねぎ、さやえん どう、えのきたけ、 のらぼうな	603 27.9	
20	月	○	わふうスパゲティ オレンジむしパン コーンサラダ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう、とうにゅう、と りにく	あぶら、スパゲティ、こめ こ、さとう	にんにく、にんじん、たまね ぎ、ほししいたけ、ほししい たけ、しめじ、えのきたけ、 はね ぎ 、マーメレード、もやし、 ホールコーン、キャベツ、きゅ うり	585 22.6	
21	火	○	むぎごはん さかなのこうみやき なばなともやしのおかかあえ にくどうふ	ぎゅうにゅう、さば、こなかつ お、ぶたにく、きぬごしどうふ にくどうふ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、しらたき	にんにく、もやし、にんじん、 のらぼうな 、たまねぎ、ねぎ、 ごまつな	585 29.7	
22	水	○	ツナライス ホワイトシチュー もやしときやべつのはるさいサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう、とり、ツナ、 ぎゅうにゅう、なまクリ ーム	こめ、むぎ、あぶら、じゃがい も、こむぎこ、バター、ごまあ ぶら、さとう、ねりごま、ごま	たまねぎ、にんじん、ホール コーン、エリンギ、セロリー、 かぶかぶは 、もやし、キャベ ツ、きゅうり、ねぎ	593 22.0	
23	木	○	ごはん おやこむし いなかじる	ぎゅうにゅう、とり、たま ご、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、く ろこんにゃく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たま ねぎ、ごぼう、 だいこん 、ねぎ、 えのきたけ、 ごまつな	590 26.5	
24	金	○	むぎごはん さかなのわふうドレッシングかけ もやしとコーンのいためもの ごもくじる くだもの	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあ げ	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎ こ、あぶら、さとう、ごまあぶ ら	たまねぎ、もやし、ホールコー ン、にんじん、 だいこん 、ごぼ う、はくさい、 ごまつな 、ネー ブル	594 24.6	
27	月	○	くるざとうパン さかなのパーベキューソースかけ こふきいも とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう、さめ、ぶたに く、とうにゅう	くるざとうパン、でんぶん、こ むぎこ、あぶら、さとう、じゃ がいも、コーンスターチ	しょうが、ねぎ、にんにく、た まねぎ、にんじん、セロリー (ガラ)、クリームコーン、ホ ールコーン	585 26.4	
28	火	○	こまつなチャーハン あつあげのちゅうかいため はるさめサラダ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう、とり、なま あげ	こめ、むぎ、ごまあぶら、あぶ ら、さとう、でんぶん、りょく とうはるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、に んじん、こまつな、たまねぎ、 エリンギ、はくさい、だいこ ん、もやし、きゅうり	590 24.9	
29	水			しょうわのひ				
30	木	○	わかめごはん ししゃものわふうドレッシングかけ もやしとほうれんそうのごまあえ あつあげとりにくのカレーに	ぎゅうにゅう、わかめごはん のもと、ししゃも、とりにく、 なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ご ま、ねりごま、じゃがいも、で んぶん	たまねぎ、もやし、にんじん、 はくさい、ほうれんそう、はね ぎ	587 26.4	