



よてい こんだてひょう
4月 予定献立表



2019年度 調布市立第三小学校

日	よ	び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質	日	よ	び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質
					からだ 体をつくるものになる	エネルギーのもとなる	からだ 体の調子を整える							からだ 血や肉になる	からだ 働く力になる	からだ 体の調子を整える	
9	火			菜の花ずし とりのてり焼き 春キャベツのおひたし すましじる <small><給食始まり> 進級お祝いこんだて</small>	牛乳, 高野豆腐, 卵, 刻みのり, 鶏肉	米, 砂糖, ごま油, てまり麩	菜の花, 人参, 干し椎茸, かんぴょう, 春キャベツ, もやし, ほうれんそう, たけのこ, えのきたけ, 大根, 水菜, ねぎ	584kcal 25.2g	18	木			たけのごはん いかの梅風味あげ 野菜のわさびじょうゆあえ さわ煮わん	牛乳, 油揚げ, いか, 鶏肉	米, もち米, 砂糖, でんぶん, 油	フレッシュたけのこ, 人参, 絹さや, 生姜, ねり梅, ゆかり, キャベツ, もやし, きゅうり, ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ	590kcal 25.7g
10	水			ちゅうかどん 野菜のピリ辛あえ ビーフンスープ	牛乳, 豚肉, いか, むきえび, 鶏肉	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん, ビーフン	生姜, 玉葱, たけのこ, 人参, 干し椎茸, 白菜, 小松菜, きゅうり, 大根, 水菜, にんにく, もやし, チンゲン菜, ねぎ, ニラ, えのきたけ	556kcal 25.1g	19	金			ピザサンド 春野菜のポトフ ぶどうゼリー <small>新1年生 給食開始</small>	牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 豚肉, アガー, ソーセージ, 赤いんげん豆	食パン, 油, 新じゃが, 砂糖	新玉葱, ピーマン, マッシュルーム, 新人参, 春キャベツ, ぶどう, グレープジュース	612kcal 24.4g
11	木			田舎うどん とりのささ身フライ 切干大根のすの物 カットパイン	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌, 鶏肉	うどん, 小麦粉, 乾パン粉, 油, 砂糖, ごま油	人参, もやし, 玉葱, ねぎ, 小松菜, 切干し大根, キャベツ, きゅうり, カットパイン	535kcal 31.0g	22	月			ぶた肉どん 具だくさんみそしる くだもの	牛乳, 豚肉, 味噌	米, 油, しらたき, 砂糖, じゃがいも	玉葱, 人参, こねぎ, 大根, ねぎ, ほうれんそう, もやし, えのきたけ, くだもの	663kcal 23.8g
12	金			カレーピラフ 魚の香味焼き 春野菜のソテー ミルクプリン 	牛乳, 豚肉, 鯖, ベーコン, アガー, 牛乳, 生クリーム	米, オリーブ油, 油, 砂糖	玉葱, 人参, ねぎ, グリーンピース, マッシュルーム, 干しぶどう, 生姜, 春キャベツ, ピーマン, アスパラガス	623kcal 27.2g	23	火			五目チャーハン ぼうぎょうざ バンサンスー	牛乳, 焼き豚, むきえび, 卵, 豚肉, ロースハム	米, ごま油, サラダ油, でんぶん, 餃子の皮, 春雨, 砂糖	人参, ねぎ, こねぎ, ニラ, 白菜, にんにく, キャベツ, きゅうり	632kcal 23.8g
15	月			ちゅうか風おこわ こんにゃく入りサラダ とり団子スープ	牛乳, 焼き豚, 鶏肉, 絞り豆腐	米, もち米, 三温糖, 潮菜こんにゃく, サラダ油, ごま油, 砂糖, 春雨, でんぶん	人参, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, パプリカ, ねぎ, 生姜, にんにく, 小松菜, 白菜, もやし	576kcal 20.7g	24	水			梅ごはん 魚のしおこうじやき 白菜のからし風味あえ 磯香じる	牛乳, 鯖, あさり, あおさ, 味噌	米, じゃがいも	カリカリ梅, ゆかり, 白菜, もやし, ほうれんそう, 人参, 大根, えのきたけ, ねぎ	548kcal 24.9g
16	火			ごはん ししゃもの香り焼き ゆかりあえ とんじる	牛乳, ししゃも, 豚肉, 味噌	米, ごま油, 油, こんにゃく	キャベツ, もやし, きゅうり, 小松菜, ゆかり, ごぼう, 大根, 人参, ねぎ, ほうれんそう	595kcal 28.5g	25	木			チキンライス ごぼうハンバーグ カラフルサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 絞り豆腐, 豆乳	米, オリーブ油, 米生パン粉, 砂糖, サラダ油	玉葱, 人参, グリンピース, コーン, マッシュルーム, ごぼう, キャベツ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, きゅうり, くだもの	618kcal 25.3g
17	水			セルフコロッケバーガー コーンフレークサラダ トマトのスープ	牛乳, 豚肉, 白いんげんまめ, 卵, 鶏肉, 赤いんげん豆, レンズ豆	ショートニングパン, 油, じゃがいも, 小麦粉, 乾パン粉, 米生パン粉, コーンフレーク, 砂糖, オリーブ油	玉葱, グリンピース, 人参, キャベツ, もやし, コーン, セロリー, ぶなしめじ, トマト	682kcal 27.2g	26	金			大根と桜えびのまぜごはん 新じゃがのそぼろ煮 和風ひじきサラダ	牛乳, ロースハム, さくらえび, 豚肉, ひじき	米, ごま油, 油, こんにゃく, 新じゃが, 砂糖, でんぶん	大根, 小松菜, 生姜, 人参, たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, グリーンピース, きゅうり, キャベツ	557kcal 19.2g

※学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数数が少なくなることがあります。
 ※くだものは季節のおいしい物を選んで入れます。
 4月は、河内晩柑、パイン、いちごなどの予定です。
 ※給食の写真と一口メモは、三小のホームページ上でご覧いただくことができます。



4月分の給食費は、5月分と合わせて5月7日（火）にJAマイズのご指定の口座から引き落とすとなります。2ヶ月分の金額となりますので未納とならないよう、お早目にご準備をお願いいたします。（金額は裏面の給食日より参照） 4・5月分の第2回目の引き落とし日は、5月27日（月）です。

ご家庭から納入された給食費がすべて食材費となります。計画的な給食運営のために、期日までの給食費納入にご協力をお願いします。