



# 4月 こんだてひょう

目標	給食のきまりを守ろう	行事	安全に気を付けてきまりを守って、準備・配膳・食事・下膳をしよう	清潔に準備・食事・片付けをしよう	
日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	さいろのなかま ねつやちからのもとになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる
8水	ココアパン ポークシチュー フレンチサラダ	給食開始	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう にゅうなしマーガリン	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、もやし、こまつな
9木	ごはん さわらのねぎみそ焼き 春キャベツのおかかあえ 花見汁		ぎゅうにゅう、さわら、みそ おかか、かまぼこ とりにく、とうふ	こめ、さとう、ごまあぶら	ねぎ、にんじん、はるキャベツ きゅうり、だいこん、えのき、なのはな
10金	豚キムチチャーハン ウースタン 白玉入りサイダーポンチ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ	こめ、あぶら、ごま ごまあぶら、かたくりこ しらたま、さとう	にんじん、ねぎ、キムチ、たけのこ ほししいたけ、ほうれんそう おうとう、パイン、みかん
13月	たけのこごはん ししゃもの磯部揚げ 塩昆布あえ 新玉ねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ししゃも あおのり、こんぶ とうふみそ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、だいこん きゅうり、しんたまねぎ、えのき、ねぎ
14火	わかめうどん ツナコーンサラダ 大学芋		ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ あぶらあげ、わかめ、なると	うどん、あぶら、さとう さつまいも、みずあめ、ごま	ほししいたけ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり コーン、えだまめ、たまねぎ
15水	ホイコーロー丼 大根スープ 清美オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく、ベーコン	こめ、あぶら、さとう かたくりこ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン しょうが、にんにく、だいこん ほししいたけ、こまつな、きよみオレンジ
16木	カレーライス コーンフレークサラダ つぶつぶみかんゼリー	1年生 給食開始	ぎゅうにゅう とりにく、アガー	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、マーガリン にゅうなしマーガリン	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、グリーンピース、キャベツ もやし、ほうれんそう、みかん
17金	ゆかりごはん 新じゃがの肉じゃが 海苔のみそ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、あおさ	こめ、こんにやく、あぶら さとう、しんじゃがいも	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん たけのこ、グリーンピース、だいこん えのき、ねぎ
20月	揚げパン 鶏肉と春野菜のポトフ シェルマカロニのサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ウインナー	パン、あぶら、さとう しんじゃがいも、マカロニ	しんにんじん、しんたまねぎ はるキャベツ、しんじゃがいも きゅうり、コーン
21火	スパゲッティナポリタン スープジュリエヌ いちごとチョコの米粉マフィン		ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、とりにく とうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう、じゃがいも、こめこ コーンスターチ、はちみつ チョコチップ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんにく、セロリー パセリ、レモン、いちご
22水	マーボー豆腐丼 新ごぼうのごまあえ 春雨スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、とうふ、みそ とりにく	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん たけのこ、ほししいたけ、にら しんごぼう、きくらげ、もやし はくさい、こまつな
23木	お赤飯 鶏のからあげ 野菜のおひたし 紅白かまぼこのお吸い物 紅白大福	シヨア 開校記念日 (25日)	シヨア、あずき、とりにく おかか、かまぼこ、とうふ	こめ、もちこめ、ごま かたくりこ、こむぎこ だいふく	にんにく、しょうが、にんじん、もやし キャベツ、きゅうり、だいこん ほししいたけ、えのき、ほうれんそう
24金	わかめごはん (防災対策用アルファマイ) 里芋とこんにやくの炒め煮 野菜たっぷりみそ汁	調布市防災 教育の日 (25日)	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、あぶらあげ、みそ	アルファマイ、こんにやく さといも、さとう	にんにく、しょうが、だいこん いんげん、しめじ、キャベツ、にんじん ねぎ、こまつな
28火	ケジャリー (白身魚のカレーピラフ) チーズ入りマッシュドタティ スコッチブロス	スコット ランド 料理	ぎゅうにゅう、たら ベーコン、チーズ、とりにく なまクリーム	こめ、にゅうなしマーガリン オリーブオイル、じゃがいも おしむぎ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、セロリー
30木	木島平村のごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のごま和え さつま汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、とうふ、とうにゅう あぶらあげ、みそ	きじまだいらむらのこめ あぶら、パンこ、さとう かたくりこ、ねりごま すりごま、こんにやく さつまいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ もやし、ほうれんそう、ごぼう、だいこん

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価：エネルギー568kcal たんぱく質20.7g 脂質19.9g 食塩相当量2.6g