

◆今月のもくひょう◆
給食のきまりを守ろう。

《ポイント》
・きちんと準備と後片付けをする
・身支度を整え、身のまわりを清潔にする



4月のこんだてひょう



家庭数

令和4年度 調布市立北ノ台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
11月	メキシカンライス	○	豚肉, ウインナー	米, マーガリン, サラダ油	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, グリンピース	578 kcal 24.2 g
	鶏肉のハーブ焼き	○	鶏肉	パン粉, オリーブ油	にんにく, バジル, パセリ	
	レタスのスープ	○	鶏肉		レタス, 人参, 玉葱	
12月	高菜ごはん	○		米, サラダ油	生姜, 高菜(塩漬け), ねぎ	559 kcal 21.6 g
	春野菜の煮物	○	鶏肉	じゃがいも, 砂糖	ふき, 人参, 玉葱, たけのこ, しいたけ こんにゃく, いんげん	
	豚バラと玉ねぎの味噌汁	○	豚肉, 味噌	里芋	玉葱, 人参	
13月	清美オレンジ	○			清美オレンジ	508 kcal 27.6 g
	新わかめのラーメン	○	豚肉, わかめ, なたと	蒸し中華めん サラダ油, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, ねぎ もやし, ホールコーン, しなちく	
	小魚のごま揚げ	○	にぎす	ごま, 米粉, サラダ油		
14月	中華風サラダ	○	ロースハム,	ごま, 砂糖, ごま油	人参, キャベツ, もやし	621 kcal 15.4 g
	カレーライス	○	鶏肉	米, じゃがいも, サラダ油 マーガリン, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, あんずジャム	
	福神漬	○			福神漬	
15月	キラキラポンチ	○	粉寒天	砂糖	黄桃, りんご, 西洋なし, みかん, レモン果汁	548 kcal 18.1 g
	五目チャーハン	○	焼き豚, なたと	米, サラダ油	人参, ねぎ, グリンピース	
	春雨スープ	○	鶏肉	春雨	チンゲン菜, 人参, ねぎ, もやし	
18月	じゃが丸くん	○		じゃがいも, サラダ油, 砂糖 ホットケーキミックス		639 kcal 26.8 g
	チキンライス	○	鶏肉	米, マーガリン, サラダ油	玉葱, 人参, ホールコーン グリンピース, マッシュルーム	
	白身魚のフライ	○	バス	小麦粉, パン粉, サラダ油		
19月	大麦と野菜のスープ	○	いんげんまめ	オリーブ油, 大麦	にんにく, 玉葱, かぶ, 人参 ねぎ, セロリー, パセリ	552 kcal 26.2 g
	たけのこごはん	○	鶏肉	米, 砂糖	たけのこ, 人参, さやえんどう	
	鶏の味噌照り焼き	○	鶏肉, 味噌	砂糖	生姜, にんにく	
20月	白菜とわかめのすまし汁	○	わかめ		白菜, 人参, ねぎ	577 kcal 21.7 g
	甘夏	○			甘夏	
	マーガリンパン	○		マーガリンパン		
21月	春キャベツのクリーム煮	○	ベーコン, 鶏肉, 牛乳 生クリーム, いんげんまめ	じゃがいも, サラダ油 マーガリン, 小麦粉	人参, 玉葱, 春キャベツ, マッシュルーム	552 kcal 21.9 g
	ノンオイルサラダ	○		砂糖	きゅうり, キャベツ, もやし, 人参 玉葱, レモン果汁	
	春キャベツとチキンの塩麹スパゲッティ	○	鶏肉, 味噌	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, 春キャベツ, 玉葱, 人参, エリンギ	
21月	ブロッコリーとポテトのサラダ	○		じゃがいも オリーブ油, 砂糖	ブロッコリー, 人参, ホールコーン, にんにく	552 kcal 21.9 g
	抹茶ケーキ	○	調製豆乳, 豆乳クリーム	ホットケーキミックス 砂糖, サラダ油, 甘納豆		

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
22月	アルファ米ごはん	○			アルファ米	516 kcal 25.8 g
	魚の梅味噌焼き	○	さわら, 味噌		砂糖	
	大根ときゅうりのサラダ	○	のり	サラダ油, 砂糖	大根, きゅうり, もやし, 水菜, 人参	
	若竹汁	○	鶏肉, わかめ		もやし, たけのこ	
26月	鶏肉とエリンギのピラフ	○	鶏肉	米, マーガリン, サラダ油	人参, 玉葱, エリンギ, ホールコーン, パセリ	594 kcal 27.4 g
	鮭のポテサラ焼き	○	鮭, 豆乳クリーム	じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	にんにく, 人参, パセリ	
	野菜スープ	○			キャベツ, 玉葱, 人参, セロリー, ほうれんそう	
27月	いかチリ丼	○	いか	米, でんぷん サラダ油, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, ねぎ, 人参, ニラ	522 kcal 17.8 g
	大根のスープ	○	鶏肉		大根, 人参, えのきたけ, 水菜, ねぎ	
	つぶつぶみかんゼリー	○		砂糖	みかん, オレンジジュース(濃縮還元)	
28月	ソフトフランスパン	○			ソフトフランスパン	577 kcal 23.6 g
	小松菜とマカロニのグラタン	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム, チーズ	マカロニ, サラダ油 バター, 小麦粉, パン粉	小松菜, 玉葱, マッシュルーム	
	コーンサラダ	○		砂糖, サラダ油	もやし, 人参, 白菜 いんげん, ホールコーン, 玉葱	
	春キャベツとかぶのスープ	○	ベーコン		人参, 玉葱, 春キャベツ, かぶ	

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、えのきたけが届きます。今月の地場野菜はありません。