

◆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、ウィンナー	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、グリーンピース	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、なると	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、なると	米、サラダ油	人参、ねぎ、グリーンピース	
	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、グリーンピース、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、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金	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	練り梅	
	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火	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、ほうれんそう	
27水	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木	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。