

4月のこんだて

日	曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食等	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
8	水	たけのこごはん お花見汁 さわらの西京焼き カラマンダリン	○	たけのこ さわら カラマンダリン	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶらあげ、 さわら、みそ、とうふ、わかめ、かつお ぶし、こんぶ	こめ、あぶら、さとう	たけのこ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、だいこん、ねぎ、えのきた け、カラマンダリン
9	木	キャロットライスのクリームソースかけ アスパラガスとハムのマリネ ほんかんゼリー	○		ぎゅうにゅう、とり、く、ちようせい とうにゅう、ハム、かんてん	こめ、マーガリン、あぶら、こむぎこ、 さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、アスパラガス、パプリカ、レ モン、ほんかん
10	金	山菜うどん ちくわの二色あげ じゃがいものツナマヨ和え	○	山菜	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶらあげ、 かつおぶし、こんぶ、ちくわ、あおの り、ツナ	うどん、あぶら、こむぎこ、じゃがい も、エッグフリーマヨネーズ	さんさい、だいこん、にんじん、ねぎ、 なめこ、きゅうり、レモン
13	月	豚キムチチャーハン ワントンスープ 豆腐寒天	○		ぎゅうにゅう、ふた、く、とり、く、か んてん、ちようせいとうにゅう	こめ、あぶら、ワントンのかわ、さと う、あまなっとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、ニラ、キムチ、もやし、こまつ な、コーン、しいたけ、みかん、レモン
14	火	さくらごはん 野菜のごま和え 小魚の南蛮漬け 豚汁	○		ぎゅうにゅう、にぎす、ふた、く、とう ふ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、 みそ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、こま、 じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、ねぎ、パプリカ、キャベツ、 もやし、こまつな、にんじん、れんこ ん、だいこん
15	水	ミルクパン ジャーマンポテト 白身魚のオーロラソース リボンパスタのスープ	○		ぎゅうにゅう、メルルーサ、ワイン ナー、ベーコン	ミルクパン、エッグフリーマヨネー ズ、あぶら、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんにく、コーン、キャベ ツ、にんじん、こまつな、しめじ
16	木	ポークカレーライス 玉ねぎドレッシングサラダ いちご	○	一年生 給食開始	ぎゅうにゅう、ふた、く	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、こ むぎこ、マーガリン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こまつな、えだまめ、 コーン、パプリカ、いちご
17	金	梅じゃごはん 生揚げの味噌炒め のっぺい汁	○		ぎゅうにゅう、じゃこ、なまあげ、ふた にく、みそ、とり、く、かつおぶし、こ んぶ	こめ、こま、あぶら、じゃがいも、さと う、でんぶん、さといも、こんにゃく	うめぼし、しょうが、にんじん、ねぎ、 グリーンピース、だいこん、ごぼう、しめ じ
20	月	ごはん 大豆とひじきの煮物 とりの照り焼き 春キャベツのみそ汁	○	春キャベツ	ぎゅうにゅう、とり、く、ひじき、だい す、あぶらあげ、わかめ、とうふ、かつ おぶし、こんぶ、みそ	こめ、さとう、でんぶん、あぶら	しょうが、にんじん、キャベツ、たまね ぎ
21	火	マーボー豆腐丼 卵入りウースタン バナナ	○		ぎゅうにゅう、ふた、く、だいす、とう ふ、みそ、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、しいたけ、だいこん、こ まつな、えのきたけ、こねぎ、バナナ
22	水	手作りココアパン 春野菜のクリームシチュー グリーンサラダ	○	新じゃがいも 新玉ねぎ 春キャベツ 新にんじん アスパラガス	ぎゅうにゅう、ちようせいとうにゅう、 ベーコン、とり、く、だいす	こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶ ら、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパ ラガス、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、えだまめ
23	木	お赤飯 糸寒天の和風サラダ いかのかりんとあげ お祝いすまし汁	○	開校記念日 こんだて	ぎゅうにゅう、あずき、いかいとかん てん、なると、とうふ、かつおぶし、こ んぶ	こめ、もちこめ、こま、でんぶん、あぶ ら、さとう	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、こまつな、え のきたけ
24	金	ハムピラフ(アルファ米) 白身魚のパン粉やき コーンスープ	○	防災教育の日 こんだて	ぎゅうにゅう、ハム、メルルーサ、ベー コン、ちようせいとうにゅう	アルファまい、マーガリン、あぶら、パ ンこ、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム、にんにく、ほうれん そう、コーン
28	火	ごはん 野菜のからし和え 肉じゃがコロッケ 木島平村のきのこ汁	○		ぎゅうにゅう、ふた、く、あぶらあげ、 わかめ、かつおぶし、こんぶ、みそ	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃ く、さとう、こむぎこ、でんぶん、パン こ	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、え のきたけ
30	木	ナポリタン 洋風スープ チョコチップケーキ	○		ぎゅうにゅう、ウィンナー、ベーコン、 ちようせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら、じゃがいも、 ホットケーキミックス、さとう、マー ガリン、チョコチップ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、マッシュルーム、キャベツ、こまつ な

調布市の姉妹都市「長野県木島平村」より、なめこ・えのき・しめじが届きます。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



★こんだてしようかい★

4月23日(木)・・・開校記念日(かいこうきねんび)お祝いこんだて

4月23日は八雲台小学校の開校記念日、今年で74年目をむかえました。

お赤飯は、もち米にあずきをまぜてむしたおこわです。小豆をゆでたときの赤い汁をお米が吸うので赤くなります。お祝い(ハレ)の日に食べられることが多い日本の伝統料理です。お祝いすまし汁には、「祝」と漢字で書かれたとくべつなまほこを使います。

