



4月の予定献立表



小金井市立南小学校

日	曜日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	IHP - ｸﾞﾙｰﾌﾟ	
					血や肉になる	IHP -の元になる	体の調子を整える		
10	水	カレーライス	福神漬 フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 クリーム	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター ワインゼリー	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ グリンピース 福神 漬 もも缶 みかん缶 パイ ン缶	755 20.4	
11	木	きな粉揚げパン	春野菜のポトフ 果物 (オレンジ)	○	牛乳 きな粉 ベー コン 豚肉 ウィンナー	コッペパン 大豆油 砂糖 油 じゃがいも	セロリ にんにく 人参 玉 葱 大根 キャベツ 菜花 ハレンシアオレンジ	576 22.9	
12	金	ごはん (ひじきのふりかけ)	新じゃがのそぼろ煮 大根のみそ汁	○	牛乳 干しひじき 大 豆 おかか 豚肉 油 揚げ 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま じゃがいも 糸こんにゃく	人参 玉葱 さやえんどう 生姜 大根 ねぎ	659 21.4	
15	月	はちみつレモン トースト	ポークシチュー コーンサラダ	○	牛乳 豚肉 クリーム	食パン マーガリン はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖	レモン にんにく 生姜 玉 葱 マッシュルーム 人参 大根 グリンピース キャバ ツ とうもろこし缶	638 19.2	
16	火	筍ごはん	揚げししゃも きんぴらごぼう すまし汁	○	牛乳 油揚げ ししゃ も 豚肉 かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉 糸こんにゃく 白いりごま	人参 筍 ごぼう 枝豆 菜 花 ねぎ	624 26.4	
		★ 八丈島メニュー ★							
17	水	明日葉チャーハン	八丈島産!!トビウオのつみれ汁 果物 (いちご)	○	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 とびうお かつお節 卵 ちりめんじゃこ 赤みそ 油揚げ	米 ラード 油 片栗粉 白いりごま	生姜 ねぎ 人参 明日葉 こねぎ ごぼう 大根 水かけな いちご	583 23.9	
18	木	桜ごはん	緒の西京焼き 煮びたし 若竹汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ さわら 西京みそ 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ	米 もち米 油 砂糖	さやえんどう 菊の花 生姜 小松菜 白菜 人参 筍 ねぎ	601 26.6	
19	金	さぬきうどん	笹かまの二色揚げ (青のり&カレー) きゅうりと大根のごま炒め	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ 笹かまぼこ 青のり 卵	油 うどん 小麦粉 ごま油	人参 ねぎ 大根 きゅうり	573 24.0	
22	月	マーボー丼	わかめと卵のスープ レモンゼリー	○	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 卵 わかめ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 筍 人参 玉葱 干し椎茸 いら しモンゼリー	680 26.8	
23	火	ふわふわ チーズ蒸しパン	春野菜たっぷり!!塩タンメン ナムル	○	牛乳 卵 豚肉 プロセスチーズ	小麦粉 砂糖 バター 油 中華めん ごま油 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 きくらげ もやし キャベツ 小松菜 大根	598 21.4	
		★ 1年生給食スタート ★							
24	水	ミルクパン	粒々コーンシチュー ツナサラダ 手作りドレッシング	○	牛乳 ベーコン 豚肉 クリーム ツナ缶	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	マッシュルーム にんにく セロリ 人参 玉葱 パセリ とうもろこし缶 大根 キャベツ	598 22.3	
25	木	柚子胡椒チャーハン	ワンタンスープ 果物 (オレンジ)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉	米 押麦 ラード 油 白いりごま マヨネーズ ワンタンの皮 ごま油	人参 にんにく ねぎ パセリ さやいんげん 柚子 生 姜 白菜 いら 小松菜 ハレンシアオレンジ	599 19.8	
26	金	たくあんとお揚げの 混ぜごはん	塩ちゃんこ汁 果物 (いちご)	○	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 つみれ 木綿豆 腐	米 砂糖 油 黒いりごま こんにゃく	たくあん ごぼう ぶなしめ じ 人参 キャベツ いちご	621 23.3	
29	月	★ 昭和の日 ★							
30	火	スパゲティ ミートソース	青菜とコーンのソテー 冷凍洋ナシ	○	牛乳 大豆 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 油 バター	パセリ にんにく 生姜 セ ロリ マッシュルーム 玉葱 人参 トマト缶 ビーマン コーン缶 ほうれん草 冷凍 洋なし	634 25.8	



お知らせ



- ◎給食当番は週末にエプロンと帽子、袋を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをして月曜日に持たせてください。
- ◎給食当番は家庭よりマスクを必ず持たせてください。
- ◎1年生の給食は4月24日(水)から始まります。
清潔なハンカチを持たせてください。

◎給食費は6月に4、5、6月分を引き落します。1円でも不足しますと引き落としができませんので通帳をご確認ください。



おめでとう