

# 4月 こんだて よていひょう

平成23年度

八王子市立 長池小学校

ひ ようび	こんだてのなまえ			ちやんと ちやんに	ちやにくの もとになるもの	ねつやちからの もとになるもの	からだのちやくしを とびのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
	しやく	もの のみ	おかず					
8 金	パンパン 	M	かんい 簡易 きゅうしやく		パン・ぎゅうにゅう・くだもの (ただし前日までに停電が中止になった場合スープあり)			
11 月	ぶたにキチン 	M	とうふとたまごのスー くだもの	あ い	ぶたにく、とりにく たまご、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん あぶら、ごま	にんじん、はくさい もやし、チンゲンさい ねぎ、くだもの	623 25.2
12 火	エビピラフ 	M	さけのカレーやき じゃがいものポタージュ	あ い	ベーコン、さけ えび、なまクリーム チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも バター、さとう パンこ、あぶら	にんじん、ピーマン たまねぎ、パセリ マッシュルーム	675 35.4
13 水	ごはん 	M	やきししよも なまあげとこんさいのもの くきわかめのきんぴら		ししよも、なまあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ、さといも あぶら、さとう、ごま	にんじん、ごぼう れんこん、いんげん	611 24.4
14 木	スパゲッティ ミートソース 	M	フルーツしらたま	あ い	ぶたにく、とうふ ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ、バター しらたまこ、あぶら さとう	にんじん、セロリ たまねぎ、トマト フルーツミックス	750 27.6
15 金	ジャムサンド 	M	ごもくとうふ こんさいチップス	あ い	ぶたにく、えび いか、とうふ ぎゅうにゅう	パン、いちごジャム じゃがいも、あぶら さまいも	にんじん、たまねぎ たけのこ、れんこん チンゲンさい	635 28.3
18 月	カレーライス 	M	ラーさい	あ い	ぶたにく、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こむぎこ、バター あぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ だいこん、キャベツ グリーンピース	672 18.3
19 火	ししじゅうし 	M	うずらたまごのさっぱり えびいりワタンスープ くだもの	あ い	ぶたにく、とりにく えび、うずらたまご あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ワタシヤウ あぶら、ごま	にんじん、たけのこ チンゲンさい、ねぎ もやし、くだもの	597 24.3
20 水	マカリンパン 	M	とうふのグラタン キャベツとベーコンのスー	あ い	ぶたにく、ベーコン とうふ、クリーム チーズ、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも こむぎこ、あぶら バター、さとう	たまねぎ、パセリ にんじん、ピーマン グリーンピース	679 29.4
21 木	きびごはん 	M	さわらのごまみそやき あおなとじゃこのいためもの ぶどうまめ		さわら、ちりめんじゃこ だいず、ぎゅうにゅう	こめ、もちきび あぶら、さとう、ごま	にんじん、もやし こまな、ホールコーン	657 32.0
22 金	かいいかどん 	M	わかたけじる くだもの	あ い	ぶたにく、たまご とうふ、あぶらあげ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ きぬさや、ねぎ たけのこ、くだもの	588 21.9
25 月	たけのこごはん 	M	しろみぎかなのかおりあげ しんじゃがのにももの		とりにく、メイルーサ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	にんじん、たけのこ たまねぎ、きぬさや	665 26.1
26 火	ピタパン (セルワ) 	みかん	やきそば きんぴらごぼう はるやさいのクリームシユ-	あ い	ぶたにく、とりにく だいず、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも めん、こむぎこ バター、あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ キャベツ、ごぼう ホールコーン、みかん	682 22.3
27 水	ちゅうかどん 	M	ビーフンスー くだもの	あ い	とりにく、ぶたにく えび、うずらたまご いか、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん あぶら、ごま	にんじん、たけのこ キャベツ、きぬさや もやし、こまな	616 24.6
28 木	まるパン (セルワ) 	M	コロケ アスパラとコーンのソテ- ミネストローネ	あ い	ぶたにく、ベーコン だいず、ぎゅうにゅう	パン、マカロニ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら	アスパラ、にんじん ホールコーン、キャベツ たまねぎ、トマト	661 24.0

\* こんだてでは、ざいりゅうのつごうによりへんこうすることがあります。

🌸 入学・進級おめでとうございます 🌸  
今年度も給食室一同、安全でおいしい給食づくりを  
心がけていきますので、よろしくお願いいたします。  
栄養士 老野生 祐子  
給食室 株式会社 東洋食品

🍀 今月は、たけのこ、春キャベツ、アスパラガス、じゃがいも、  
きぬさやなどの春の食材をこんだてにたくさん取り入  
れました。冬の寒さに耐え、エネルギーをしっかりとめこ  
んだ春野菜には、えいようがたっぷり入っているので、  
美味しく食べてください。

【計画停電による簡易給食の実施について】  
計画停電が実施予定の日は南立の変更(簡易給食…パン・牛乳・くだもの等)があります。