



4がっ こんだてよていひょう

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のみの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
10	月	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ こうはくしらたまフルーツ	だいすぶたにくとうふ ぎゅうにゅう	パンこむぎこあぶら じゃがいもさとう しらたまこ	たまねぎにんじんキャベツ グリーンピースコーン フルーツかん	684kcal 25.3g
11	火	五ヶ輪で体力アップ ごはん	ぎゅうにゅう	さけのこうみやき キャベツのさっぱり ごまじる くだもの	さけぶたにくあぶらあげ ぎゅうにゅう	こめこんにやく あぶらごまごまあぶら	しょうがにんにくながねぎ だいこんにんじんこまつな キャベツかんきつ	584kcal 28.1g
12	水	あんかけやきそば	ぎゅうにゅう	しんたまねぎとおおなのスープ やさしいチップス	ぶたにくぎゅうにゅう	むしちゅうかめんあぶら ごまあぶらでんぶん ごまじゃがいも	たけのこにんじんたまねぎ キャベツほししいたけにら もやしえのきこまつな ごぼうれんこん	580kcal 21.7g
13	木	たかなめし	ぎゅうにゅう	ざせんまめ だごじる	ぶたにくたまごだいす こんぶあぶらあげ ぎゅうにゅう	こめごまあぶらごまあぶら さとうじゃがいも こむぎこしらたまこ	たかなづけにんじんごぼう ながねぎだいこん ほししいたけ	617kcal 22.6g
14	金	カレーライス	ぎゅうにゅう	わふうサラダ くるみこくとう	ぶたにくわかめ ぎゅうにゅう	こめあぶらこむぎこ ごまあぶらさとう くるみこくとう	にんにくしょうがたまねぎ にんじんグリーンピース りんごキャベツだいこん コーンしめじ	697kcal 19g
17	月	せきはん	ぎゅうにゅう	ささのあげ いりどり すましじる	ささげささかまぼこ あおのりとりにく かまぼこわかめぎゅうにゅう	こめもちごま こむぎこあぶら じゃがいもこんにやく さとう	ごぼうにんじんたけのこ さやいんげんながねぎ えのき	590kcal 22.5g
18	火	マーボー どんぶり	ぎゅうにゅう	はるさめスープ さかなナッツ	ぶたにくとうふ いりこぎゅうにゅう	こめあぶらさとう ごまあぶらでんぶん はるさめアーモンド ごまグラニューとう	にんじんながねぎにら ほししいたけにんにく しょうがきくらげ チンゲンサイ	653kcal 26.6g
19	水	うめわかごはん	ぎゅうにゅう	あじのしおやき かまぼことおおなのごまあえ けんちんじる	わかめあじかまぼこ とうふあぶらあげ ぎゅうにゅう	こめごまあぶら じゃがいもこんにやく さとうごま	うめほしほうれんそう にんじんごぼうながねぎ だいこん	600kcal 27.7g
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ひじきふりかけ やきししゃも にくどうふ くだもの	ひじきかつおこ ししゃもとうふぶたにく ぎゅうにゅう	こめしらたきさとう あぶらでんぶんごま	たまねぎにんじんたけのこ ながねぎこまつなにんにく しょうがほししいたけ かんきつ	653kcal 28.2g
21	金	ミルクパン	ぎゅうにゅう	コロック こまつなとコーンいため トマトスープ	ぶたにくたまご ベーコンしろういんげんまめ ぎゅうにゅう	パンこむぎこパンこ あぶらじゃがいも	たまねぎこまつなコーン ホールトマトにんじん セロリキャベツパセリ	604kcal 22.9g
24	月	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき かきたまじる きんときまめのあまに	あぶらあげさわらとうふ たまごきんときまめ ぎゅうにゅう	こめさとうごま でんぶん	たけのこたまねぎにんじん こまつな	624kcal 29.5g
25	火	くろパン	オレンジジュース	アスパラグラタン ジュリエンスープ フレンチきゅうり	とりにくチーズぎゅうにゅう ベーコン	パンマカロニあぶら バターこむぎこさとう	たまねぎマッシュルーム アスパラガスにんじん キャベツきゅうり オレンジジュース	609kcal 18.1g
26	水	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご みそじる くだもの	ひじきあぶらあげ たまごとりにく とうふわかめぎゅうにゅう	こめさとうあぶらごま じゃがいも	にんじんほししいたけ たまねぎだいこんながねぎ かんきつ	621kcal 24.3g
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりてばのしょうゆに にくじゃが いろどりあえ	とりにくぶたにく あぶらあげぎゅうにゅう	こめさとうあぶら じゃがいもこんにやく ごまあぶら	しょうがたまねぎにんじん さやいんげんもやし こまつなしめじ	604kcal 27.7g
28	金	チキンライス	ぎゅうにゅう	いかのハーブやき はるやさいのスープに くだもの	とりにくいかベーコン ぎゅうにゅう	こめあぶらオリーブゆ じゃがいも	たまねぎにんじんにんにく グリーンピースマッシュルーム パセリセロリキャベツ しょうがももかん	669kcal 25.3g

こんだて 献立は材料の入荷状況により変更する事があります

<献立より>

13日 昨年4月14日に最大震度7の熊本地震が起こりました。震災復興の応援の意味を込めて、熊本県の郷土料理献立

です。裏面をご覧ください。

17日 1年生の入学と2~6年生の進学をお祝いしてお赤飯です。

19日 神奈川県小田原市の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。

給食目標：給食について知ろう

旬の食材：たけのこ・新たまねぎ・キャベツ・アスパラガス



〇1年生の給食は、4月14日（金）から始まります。

〇ハンカチとマスクの持参について

食事の前には石鹸で手を洗います。毎日清潔なハンカチやタオルを持ってきてください。



また、給食当番になるとマスクを使用します。いつでも使えるようにマスクも毎日持ってきてください。

〇給食費について

4月の給食費は、5月に4・5月分まとめた振替となります。金額については、後日配布するプリントをご覧ください。

「五ヶ輪で体力アップ」ポスター

一流のスポーツ選手は、競技の練習と同じくらい食事を大事にしています。八王子市では2020年東京オリンピック・パラリンピックまでの間、毎月、「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」がそろった「食事バランスばっちり！五ヶ輪で体力アップ」献立を実施します。「五ヶ輪で体力アップ」ポスターで、栄養バランスの良い料理の組み合わせ方と食べる量を確かみましょう。

ポスターで食事バランスチェック！主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪をそろえて食べましょう。輪の大きさの量で食べると、バランスがよくなります。

