



# 4月の予定献立



令和6年度

小金井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I初ギ- たんぱく質
10 水	チキンカレー	○	春のやさいサラダ	鶏もも, テンメンジャン, 牛乳	米, はいが精米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, ごま油, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, セロリー, アスパラガス, キャベツ, とうもろこし	680 kcal 19.5 g
小金井はしの日				油揚げ, さわら, 西京みそ, 鶏ももコマ, 木綿豆腐, 牛乳	米, なたね油, 三温糖, さといも, こんにゃく	にんじん, たけのこ, しょうが, こまつな, はくさい, だいこん, ごぼう, ねぎ	596 kcal 28.0 g
11 木	たけのごはん	○	魚の西京焼き 煮浸し けんちん汁				
12 金	きな粉揚げパン	○	春やさいのポトフ 果物(カラマンダリン)	きな粉, ベーコン, 豚もも, ウィンナー, 牛乳	ミルク, なたね油, 上白糖, じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー, しょうが, カラマンダリン(かんきつ類)	612 kcal 22.8 g
15 月	きびごはん	○	手作りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 春さやべつのみそ汁	ちりめんじゃこ, おかか, あおのり, 豚ひき肉, 大豆, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 牛乳	米, きび, 白いりごま, なたね油, 糸こんにゃく, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉	にんじん, 玉葱, さやえんどう, しょうが, キャベツ	640 kcal 21.3 g
16 火	親子丼	○	こんにゃくのピリ辛炒め わかたけ汁	たまご, 鶏もも, なしつかまぼこ, 絹ごし豆腐, 生わかめ, 牛乳	米, はいが精米, なたね油, 三温糖, ごま油, こんにゃく, 白いりごま	玉葱, 干し椎茸, 糸みつば, にんじん, ごぼう, たけのこ	630 kcal 27.1 g
17 水	チャーハン	○	ワンタンスープ 果物(甘夏)	焼き豚, なた, たまご, 豚もも, 牛乳	米, なたね油, ごま油, ワンタンの皮	ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, 干し椎茸, セロリー, しょうが, 甘夏みかん	547 kcal 20.3 g
18 木	ごはん	○	豚肉のしょうが野菜炒め 粉吹き芋 とうふとなめこのみそ汁	豚もも, 赤みそ, 木綿豆腐, 白みそ, 生わかめ, 牛乳	米, はいが精米, 三温糖, なたね油, ごま油, じゃがいも, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ, なめこ, ねぎ	589 kcal 22.2 g
19 金	マーガリンパン	○	手作りポテトコロケ ゆで野菜 ミネストローネスープ	豚ひき肉, ベーコン, いんげんまめ, 牛乳	マーガリン, じゃがいも, ポテトパウダー, なたね油, 小麦粉, パン粉, マカロニ	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー, しょうが, パセリ	724 kcal 22.6 g
22 月	麦ごはん	○	家常豆腐 春雨スープ	生揚げ, 豚もも, 赤みそ, テンメンジャン, 牛乳	米, おおむぎ, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉はるさめ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, ねぎ, もやし, はくさい	618 kcal 24.1 g
小金井わしよくの日				鶏ひき肉, 油揚げ, まさば, 鶏もも, 牛乳	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, こんにゃく	にんじん, しょうが, さやいんげん, キャベツ, こまつな, だいこん, ごぼう, ねぎ, ぶなしめじ	668 kcal 29.5 g
23 火	こぎつねごはん	○	魚の照り焼き あおなのお浸し こんさい汁				
24 水	パインパン	シ ョ ア	クリームシチュー ぱりぱりサラダ 手作りドレッシング	鶏もも, 粉チーズ, 生クリーム, 牛乳, 乳酸菌飲料	パインパン, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, ワンタンの皮, ごま油, 三温糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリー, パセリ, キャベツ, だいこん	629 kcal 15.7 g
25 木	チキンライス	○	ABCスープ 手作りオレンジゼリー	鶏もも, ウィンナー, 粉寒天, 牛乳	米, なたね油, マカロニ, オリーブ油, 上白糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, さやいんげん, セロリー, にんにく, しょうが, ミカンジュース, みかん缶詰	564 kcal 16.9 g
26 金	わかめごはん	○	肉じゃが 青菜とえのきのみそ汁	わかめ, 豚もも, 油揚げ, 揚げボール, 白みそ, 赤みそ, 牛乳	米, 糸こんにゃく, じゃがいも, なたね油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, こまつな, えのきたけ, ねぎ	592 kcal 21.5 g
30 火	スパゲティミートソース	○	野菜スープ	豚ひき肉, 大豆, レンズまめ, 鶏もも, 牛乳	スパゲティ, なたね油	にんにく, パセリ, セロリー, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, さやいんげん, しょうが, ねぎ	642 kcal 26.1 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

4月からこのメンバーで安全で安心なあたたかい給食を心がけ、子どもたちの成長を食を通して応援していきます！  
 今年度もどうぞよろしくおねがいします。



給食調理 葉隠勇心 株式会社  
 栄養士 櫻井 美幸



給食はしまります！

