

わくわくランチ 4 月献立表

令和 2 年 4 月 6 日
日野市立日野第八小学校

令和 2 年 (2020 年)

日	曜	主食	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
8	水	カレーライス コーンとキャベツのサラダ	○	こめ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう	ぶたにく、チーズ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、コーン キャベツ、レモン	636 kcal 19.8 g	<今月の地場産物> たまご 
9	木	わかめごはん さばのピリからやき あおなとだいずもやしのナムル けんちんじる	○	こめ、さとう、でんぶ こま、あぶら、じゃがいも こんにゃく	わかめ、さば、とりにく とうふ、ぎゅうにゅう	しょうが、だいずもやし ほうれんそう、にんじん きゅうり、にんにく、ごぼう だいこん、ねぎ	592 kcal 27.0 g	
10	金	わふうしょうゆラーメン だいずとじゃこのあげに	○	むしちゅうかめん、あぶら でんぶ、さつまいも さとう、こま	ぶたにく、わかめ だいず、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが、しいたけ、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ コーン、にら	592 kcal 24.0 g	
13	月	ごはん やきししゃも じゃがいものそばろに はくさいのかわりづけ	○	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、こんにゃく でんぶ	ししゃも、とりにく なまあげ、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ にんじん、たけのこ しいたけ、さやいんげん はくさい	578 kcal 22.0 g	<4/10 (金) 和風醤油ラーメン> つけ麺タイプのラーメンです。 だしは、煮干し、鯖、昆布でとり 野菜たっぷりのめんつゆにつけて 食べます。 <4/14 (火) おかかクリームエッグ> ⑨長葱のみじん切り、しょうゆ、 生クリームを混ぜ合わせます。 アルミカップにたまごを割り入 れ、⑨を入れ、かつお節、パセ リをのせ、蒸します。 食べるとクリーミーでおかかの 香がする和風のたまご料理です。
14	火	ソフトフランスパン おかかクリームエッグ ブロッコリーのサラダ ABCスープ	○	ソフトフランスパン あぶら、じゃがいも マカロニ	たまご、なまクリーム かつおぶし、ベーコン ていけんめんまめ ぎゅうにゅう	ねぎ、パセリ、ブロッコリー キャベツ、みかん、たまねぎ にんじん、ほうれんそう	606 kcal 25.2 g	
15	水	ごはん キャベツいりメンチカツ ポイルやさい みそしる	○	こめ、パンこ、こむぎこ あぶら	ぶたにく、とうふ、おから だっしふんにゅう、たまご ちりめんじゃこ、とうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、もやし ブロッコリー、にんじん えのきたけ、こまつな、ねぎ	655 kcal 29.9 g	
16	木	マーボーどん わかめスープ ミックスフルーツ	○	こめ、あぶら、さとう でんぶ、はるさめ こま	ぶたにく、とうふ とりにく、わかめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、ねぎ にら、たまねぎ、えのきたけ コーン、みかん、パイン、もも	602 kcal 24.0 g	<果物について> 新型コロナウイルス感染予防の ため、当面の間、給食では食具 を使うものを提供し、素手で食 べなければならぬものは控え たほうが望ましいため、果物の 提供は控えさせていただきます。
17	金	チャーハン ジャンボしゅうまい やさいのごまあえ	○	こめ、あぶら、さとう しゅうまいのかわ でんぶ、こま	やきぶた、たまご ぶたにく、えび あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが、ねぎ、にんじん しいたけ、キャベツ グリーンピース、もやし こまつな	583 kcal 26.4 g	
20	月	アロス・デ・トマーテ パステス・デ・パカリヤウ コロコロサラダ フェジョアード	○	こめ、バター じゃがいも、でんぶ こむぎこ、あぶら	たら、ぶたにく、ベーコン ウイナー、きんときまめ ていけんめんまめ ぎゅうにゅう	トマト、だいこん、きゅうり コーン、にんにく、にんじん たまねぎ	649 kcal 21.5 g	<4/20 (月) ポルトガル料理> 【アロス・デ・トマーテ】 トマトご飯。ポルトガルの米料理 の中でも、最もポピュラーな料理 【パステス・デ・パカリヤウ】 たらのコロッケ。パステスは ポルトガル語で「軽食」という意 味。パカリヤウは干したら、じゃ が芋と干しだらのコロッケは、ポ ルトガルではとてもポピュラーな 料理。衣は付けずに素揚げします。 【フェジョアード】 ポルトガル・ブラジルなどの国々 で食べられているが、各国で独自 の発展を遂げてきたため、使われ る材料は国によって異なります。
21	火	ひじきごはん あげあげのにんにくみそかけ こまつなのおかかあえ とんじる	○	こめ、あぶら、さとう こま、でんぶ じゃがいも、こんにゃく	ひじき、あぶらあげ なまあげ、だいず、とりにく かつおぶし、ぶたにく とうふ、ぎゅうにゅう	にんじん、にんにく こまつな、キャベツ、もやし ごぼう、だいこん、しめじ ねぎ	599 kcal 26.3 g	
22	水	ツナサンドパン はるやさいのスープに	○	ミルクパン、マヨネーズ あぶら、じゃがいも	まぐろフレーク、チーズ ベーコン、ぶたにく ていけんめんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん セロリ、キャベツ、かぶ かぶのは	585 kcal 24.6 g	
23	木	ごまごはん さわらとトマトのホイルむし キャベツのおかかあえ いももずくのみそしる	○	こめ、もちごめ、ごま あぶら、じゃがいも	さわら、チーズ かつおぶし もずく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ、ねぎ さやいんげん、トマト キャベツ、にんじん えのきたけ、だいこん	618 kcal 28.8 g	<日野市の給食について> 手作りを基本とし、だしは昆布、 かつお節、豚骨、野菜などを使っ ています。 地場産物を使用し、地産地消に 努めています。 食器の洗浄は、環境にやさしい 粉せっけんを使用しています。
24	金	えびのレモンガーリックライス ボークビーンズ ナッツヨーグルト	○	こめ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ アーモンド、くるみ	えび、ぶたにく、だいず ひよこまめ、ヨーグルト ぎゅうにゅう	レモン、にんにく たまねぎ、にんじん こまつな、トマト ほしごどう	672 kcal 24.3 g	
27	月	くろざとうパン マカロニグラタン キャベツとこまつなのサラダ	○	くろざとうパン マカロニ、じゃがいも あぶら、こむぎこ バター、パンこ、さとう	とりにく、えび なまクリーム、チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ こまつな、コーン	643 kcal 27.6 g	
28	火	ちらしずし あかうおのさいきょうやき キャベツのごまあえ くずきりスープ	○	こめ、さとう、ごま あぶら、くずきり	あぶらあげ、たまご アラスカめぬけ、ぶたにく ぎゅうにゅう	しいたけ、かんぴょう、たけのこ にんじん、さやいんげん、コーン キャベツ、しょうが、だいこん ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	600 kcal 26.8 g	いただきます 
30	木	かてうどん まめあじのカレーあげ	○	うどん、あぶら、さとう でんぶ	ぶたにく、あぶらあげ まめあじ、ぎゅうにゅう	ねぎ、キャベツ、もやし ほうれんそう、にんじん しょうが	617 kcal 27.0 g	

*材料の都合により、献立が変更することがあります。

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます

4 月 6 日は、新しい年のスタートです。今年度も職員一同、児童の健やかな成長を
願いながら、安心でおいしい給食を作っていきたいと思ひます。

1 年生の給食は、4 月 16 日 (木) からスタートです。

日々の給食の写眞は、日野第八小学校のホームページで見ることができます。

