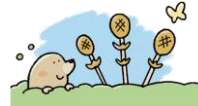


令和7年度

4月 こんだてひょう



双柳給食共同調理場

日曜	こんだてめい 			ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
14月	ビビンバ		わかめスープ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ だいず	しょうが にんにく ねぎ だか きりぼしだいこん チンゲンサイ えのきだけ だいずもやし	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	577 28.1
15火	ツイストパン		クリームシチュー だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし こまつな	パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま	592 24.8
16水	わかめごはん		こまいフライ じゃがいものそぼろに きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく こまい わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース オレンジ	こめ あぶら ばんこ こむぎこ かたくりこ さとう	638 23.7
17木	くろパン		ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	パン あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	592 27.4
18金	たけのこ おこわ		ちくわのからあげ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	たけのこ しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ もちこめ あぶら かたくりこ じゃがいも	577 24.6
21月	カレーライス		こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし とうもろこし こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら こむぎこ ドレッシング	701 24.0
22火	しょうゆ ラーメン		あげぎょうざ(2こ) ジューシーフルーツ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく なると わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ ジューシーフルーツ	ちゅうかめん あぶら	617 24.9
23水	そぼろどん		きりぼしだいこんのみそしる てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご とうふ みそ あぶらあげ	にんじん グリーンピース きりぼしだいこん こまつな ねぎ りんごジュース	こめ あぶら さとう	616 26.8
24木	バターロール		スパゲティナポリタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな キャベツ もやし とうもろこし	パン あぶら バター スパゲティ ドレッシング	628 24.1
25金	ごはん		さわらのしおこうじあげ はるのきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ とりにく たまご くきわかめ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん うど ねぎ ほうれんそう	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	605 29.4
28月	ハヤシライス		はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし とうもろこし	こめ あぶら	603 24.8
30水	ごはん		あますどり おひたし じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	608 24.0

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《12回》

今月の旬の食材 ◇たけのこ・春キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・うど・きよみオレンジ・ジューシーフルーツ◇

☆1年生も14日(月)から給食がはじまります。



双柳給食共同調理場の給食について



- ① 和風のだしは、粉末のものは使わず、毎回かつお節や煮干し、昆布などからとっています。
- ② 洋風のだしは、鶏ガラを約2時間煮込んでスープを作っています。
- ③ カレーやシチューなどは市販のルーを使わず、バターとサラダ油で小麦粉を炒めて作っています。
- ④ できる限り手作りするようになっています。ハンバーグ、ぎょうざ、カレーパン、ゼリーなど。
- ⑤ 飯能市でとれた大豆や野菜なども使っています。大豆、ねぎ、じゃがいも、まこもたけ、トマト、たまごなど。
- ⑥ 調理室の衛生管理を徹底し、調理員一丸となって、ていねいに心をこめて作っています。

4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

登校前に 毎日朝ごはん



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

食べ残しは決まりを
守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついて
いないかを確認しよう



配ぜん台をきれいに
しよう



スーパー給食当番



献立紹介

新じゃがいもをよく洗って皮つきのまま作っても美味しくできます！！



「じゃがいものそぼろ煮」

材料 (5人分)

サラダ油	5g (小さじ1)
しょうが	5g
豚ひき肉	150g
にんじん	100g
玉ねぎ	150g
じゃがいも	400g
さとう	20g (大さじ2強)
みりん	5g (小さじ1)
しょうゆ	40g (大さじ2強)
片栗粉	5g (小さじ2)
青みの野菜	適量

《作り方》

- ① しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油で、しょうが、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- ③ 調味料と材料が少し浸る位の水を入れて煮る。
- ④ 材料が煮えたら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 彩りで、下茹でした青み野菜などを入れて仕上げる。