



4月献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
10 (木)	赤飯 鯖の照り焼き じゃこと蒲鉾入りお浸し みそ汁		あずき さわら かまぼこ 生揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	<u>小松菜</u>	キャベツ もやし 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	黒ごま	764 40.2 20.4 104.9	入学・進級お祝い献立です。みんなで協力して楽しい給食の時間にしましょう。
11 (金)	カレーミートサンド 洋風卵スープ フルーツヨーグルト		レンズ豆 豚肉 レバー 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん <u>小松菜</u>	玉ねぎ にんにく しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶	無塩パン 小麦粉 じゃが芋 でんぷん はちみつ	バター	743 35.0 28.1 87.5	カレー味のミートソースとピザチーズを無塩パンに挟んで蒸します。
14 (月)	ご飯 新じゃが芋と鶏肉の煮物 いか入りみそドレサラダ 果物		鶏肉 うずら卵 いか	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが もやし 果物	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 砂糖 でんぷん	油	796 28.1 22.2 121.0	新じゃが芋は収穫してすぐ出荷されます。みずみずしく皮がやわらかいのが特徴です。
15 (火)	えびチャーハン カラフルこんにゃくサラダ 肉団子スープ		豚肉 えび 卵 豆腐 大豆	牛乳	ピーマン <u>小松菜</u> にんじん にら	しょうが 干し椎茸 長ねぎ もやし えのきたけ コーン 玉ねぎ はくさい ごぼう たけのこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	ごま油 油 白ごま	702 33.4 22.4 91.7	カラフルこんにゃくサラダは、赤、黄、緑のこんにゃくを使った色鮮やかなサラダです。
16 (水)	アマトリチャーナ マセドアンサラダ アーモンドキャラメルマフィン		ベーコン レンズ豆 ハム 卵	牛乳 粉チーズ	たかのつめ トマト缶 にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	ペンネ じゃが芋 砂糖 小麦粉 粉糖	オリーブ油 油 アーモンド バター	832 29.3 37.5 94.3	アマトリチャーナはトマトソースを使ったパスタです。玉ねぎやチーズと一緒に煮詰めます。
17 (木)	ご飯 おかか沢庵 ししゃもの磯辺揚げ 切り昆布と大豆の煮物 豚汁		糸削り節 卵 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめん ししゃも 青のり 切昆布	にんじん	たくあん 干し椎茸 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 小麦粉 系こんにゃく 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま ごま油	813 32.6 27.5 108.8	おかか沢庵は、千切りにした沢庵と削り節、ちりめん、ごまを合わせて炒めたふりかけです。
18 (金)	たけのこご飯 赤魚の唐揚げおろしソース 野菜の生姜醤油和え かきたま汁		鶏肉 油揚げ あかう卵 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう こねぎ <u>小松菜</u> 系三つ葉	たけのこ だいこん キャベツ きゅうり しょうが えのきたけ 干し椎茸	米 もち米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	753 37.5 24.1 96.5	<u>かむカムデー</u> です。たけのこや魚、野菜は噛み応えのある食材です。よく噛んで食べましょう。
21 (月)	ビスキュイパン 豚肉とレンズ豆の トマトシチュー ミモザサラダ		卵 豚肉 レンズ豆 手亡豆 ハム	牛乳	にんじん トマト缶	玉ねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	ショートニング パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター アーモンド 油	844 33.1 38.4 91.5	ビスキュイとはビスケットやクッキーなどの硬い焼き菓子のことです。パンに乗せて焼きます。
22 (火)	ご飯 新玉ねぎの豚すき煮 小松菜と卵の磯和え		豚肉 豆腐 卵	牛乳 刻みのり	にんじん <u>小松菜</u>	玉ねぎ しょうが はくさい キャベツ	米 しらたき 砂糖	油	721 30.5 21.1 102.3	旬の新玉ねぎをたっぷり使った豚すき煮です。やわらかく甘味がある玉ねぎです。
23 (水)	卵とじうどん レバーときびなごの米粉揚げ ツナとわかめのサラダ 果物		鶏肉 油揚げ 卵 レバー ツナ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん <u>小松菜</u>	干し椎茸 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 果物	うどん でんぷん 米粉 砂糖	油	715 39.9 25.8 80.8	レバーは鉄分、きびなごはビタミンB ₁₂ が多く含まれ、どちらも貧血予防に役立ちます。
24 (木)	春キャベツの回鍋肉丼 ピリ辛きゅうり オレンジゼリー		豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ きゅうり だいこん オレンジジュース みかん缶	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	776 27.9 20.8 119.3	<u>野菜の日</u> です。旬の春キャベツを使った回鍋肉です。春キャベツはやわらかく甘みがあります。
25 (金)	ご飯 鯖の香味焼き じゃが芋の金平 すまし汁		さば さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	しょうが 長ねぎ ごぼう えのきたけ だいこん	米 じゃが芋 三温糖	油 白ごま	798 33.3 27.2 105.0	脂がのったさばに、醤油、しょうが、長ねぎなどで下味を付けて、オーブンで焼きます。
28 (月)	ツナカレーピラフ 青梗菜のクリームスープ バジルドレサラダ		ツナ 鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム サラダ チーズ	ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ <u>小松菜</u> にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン もやし キャベツ きゅうり にんにく レモン汁	米 麦 じゃが芋 コーン スターチ 砂糖	バター 油 オリーブ油	802 28.5 31.3 101.6	青梗菜には旬が春と秋の2回あります。苦みやクセがなく、しゃきしゃきた食感が特徴です。
30 (水)	チョコチップパン えびと小松菜の マカロニグラタン コロコロ野菜スープ 果物		えび 鶏肉 豆乳 ウインナー 高野豆腐	牛乳 ピザチーズ	<u>小松菜</u> にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ 果物	チョコチップ パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 バター	854 38.0 35.0 96.8	おきえびと小松菜、玉ねぎ、鶏肉を使ったホワイトソースのグラタンです。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～今年度の給食が始まります～

赤飯はお祝い事の時に食べられるため、入学・進級をお祝いして作ります。赤飯には邪気を払う力があるとして、もとは神様へのお供え物でした。そして、赤色は魔除けの力があると言われ、厄除けや招福の意味を込めて祝いの席で食べられるようになりました。

