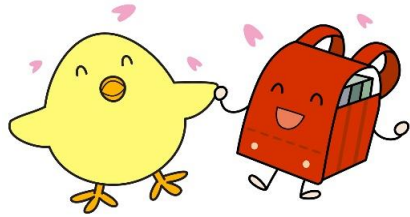


4月の献立表

給食目標

「給食のルールを覚えよう」



足立区立亀田小学校

日	ひとくちメモ	飲み物	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8火	カムカムデー		カミカミわかめごはん 	あげじゃがのそぼろ煮 こまつな 小松菜とささ身の和え物 	鶏肉 牛乳、わかめ	米、もち麦、じゃがいも、三温糖、でんぷん ごま、油	にんじん、こまつな 玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、冷凍コーン、キャベツ	584kcal 20.2g 16.3g 1.5g
9水	はるさかな、さわらつかの魚「鰯」使います。		ミルクパン 	ミネストローネ さわらのバーベキューソース コルカノン	さわら、ベーコン、白いんげんまめ、レンズまめ、ウィンナー	ミルクパン、砂糖、じゃがいも、マカロニ	油、バター パセリ、にんじん、トマト缶詰	590kcal 30.2g 22.7g 2.8g
10木	ちょっと変わったカレー あじ味のやきそば。子供たちに大人気間違いなし！		カレー焼きそば 	じゃがいものハニードレッシングサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳、アレンジヨーグルト	中華めん、じゃがいも、はちみつ、砂糖	油 にんじん 玉葱、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイナップル缶、もも缶	596kcal 20.3g 21.0g 1.8g
11金	しらすやチーズがたっぷり入ったカルシウム満点のオムレツです。		ごはん 	さつまいものみそ汁 カルシウム満点玉子焼き お浸し	鶏肉、たまご、油揚げ、みそ 牛乳、しらす干し、サラダチーズ、わかめ	米、もち麦、砂糖、さつまいも	油 にんじん、葉ねぎ、こまつな 玉葱、もやし、えのきたけ	605kcal 25.4g 18.4g 2.5g
14月	よもぎを練りこんだ手作りの草団子。きなこをまぶして召し上がれ♪		豚肉と玉ねぎのうま煮 	いなかなる田舎汁 くまだんご草団子 	豚肉、生揚げ、みそ、きな粉 牛乳	米、もち麦、砂糖、でんぷん、じゃがいも、こんにゃく、上新粉、白玉粉	油 にんじん、よもぎ しょうが、ごぼう、玉葱、はくさい、長ねぎ、だいこん、しめじ	616kcal 23.0g 16.3g 2.2g
15火	●1年生給食開始 ◎野菜の日 ～春キャベツ～		カレーライス 	◎春キャベツのマカロニサラダ きよみ清見オレンジ	豚肉、ロースハム 牛乳、粉チーズ	米、もち麦、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、マカロニ、砂糖	油、バター にんじん 玉葱、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン、清見オレンジ 	628kcal 19.8g 20.2g 2.3g
16水	サクサクのフライを自分でパンにはさんで食べてください。		セルフフィッシュサンド 	こめこ米粉のクリームスープ バナナ	メルルーサ、鶏肉、レンズまめ、豆乳 牛乳	ミルクパン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、米粉	油、バター にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ、玉葱、バナナ	637kcal 33.1g 20.5g 2.5g
17木	あだちく、じばきんぶつ、こまつ足立区の地場産物「小松菜」とツナを使ったチャーハンです。		こまつナチャーハン 	ワントンスープ いかとごまのサラダ	ツナ、たまご、豚肉、いか 牛乳	米、もち麦、ワントン、砂糖 ごま油、油、ごま、練りごま	にんじん、こまつな、なら 長ねぎ、しょうが、干し椎茸、キャベツ、玉葱、冷凍コーン、もやし	588kcal 28.5g 22.5g 2.5g
18金	にゅうがく、しんきゅう入学・進級お祝い給食		お赤飯 	こうはく、じるとりにく、からあ紅白すまし汁 鶏肉の唐揚げ からし和え 	鶏肉、あらははんぺん、かまぼこ 牛乳、わかめ	アルファ化米、でんぷん ごま、油	こまつな、にんじん しょうが、にんにく、もやし、えのきたけ、長ねぎ	629kcal 26.9g 33.9g 2.1g
21月	オランダ料理のエルテンスープは、グリーンピースを使ったとても濃厚なスープです。		照り焼きツナトースト 	エルテンスープ ミモザサラダ	ツナウィンナー、豚肉、たまご 牛乳、ピザチーズ、生クリーム	無塩食パン、砂糖、じゃがいも 油、マヨネーズ、バター	にんじん、こまつな 玉葱、冷凍コーン、セロリ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ	548kcal 27.7g 15.7g 2.3g
22火	じやこが入ったひじきふりかけは、鉄分とカルシウムがとれますよ。		ごはん&ひじきのふりかけ 	たけのこ、あかきかな、こうみや、赤魚の香味焼き ごま和え	あかうお、豆腐、たまご 牛乳、芽ひじき、ちりめん	米、米粒麦、砂糖、でんぷん ごま、すりごま	こまつな、にんじん、なら しょうが、長ねぎ、もやし、きゅうり	665kcal 29.9g 20.8g 2.4g
23水	ポリからの四川料理の後、あまは、甘いゼリーをどうぞ。		マーボー丼 	いかと野菜の四川風 いちごカルピスゼリー	豆腐、豚肉、大豆、みそ、いか 牛乳、わかめ、粉寒天、カルピス	米、もち麦、砂糖、でんぷん 油、ごま油	にんじん、なら 玉葱、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、長ねぎ	647kcal 30.9g 17.7g 2.5g
24木	ホワイトソースとキャベツは相性ばっちり。グラタンにすると最高です。		マーガリンパン 	ベーコンポテトスープ はる春キャベツのグラタン みしょう、かん美生柑	鶏肉、ベーコン 牛乳、ピザチーズ	マカロニ、小麦粉、じゃがいも 油、バター	パセリ、にんじん、こまつな キャベツ、玉葱、にんにく、美生柑 	649kcal 25.2g 27.7g 2.5g
25金	がつたんじょうびきゅうしよく4月誕生日給食		ミートソースパゲッティ 	コロコロチーズサラダ タピオカヨーグルトポンチ 	大豆、豚肉 牛乳、粉チーズ、サラダチーズ、ヨーグルト(ドリンクタイプ)	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖、タピオカパール	油 にんじん、トマト缶 玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、冷凍コーン、みかん缶、もも缶、パイナップル缶	626kcal 26.9g 19.3g 1.9g
28月	いちごを入れてちょっとアレンジ。春らしいピンク色のビスキュイパンです。		いちごビスキュイパン 	ポークビーンズ バジルドレサラダ	たまご、いんげんまめ、豚肉、むきえび 牛乳	食パン、食パン、砂糖、小麦粉、じゃがいも	無塩バター、アーモンドプードル、油 にんじん、バジル いちご、オレンジジュース、玉葱、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、冷凍コーン、にんにく、レモン	673kcal 28.8g 26.9g 2.3g
30水	しんたけ、こ新竹の子がたっぷり入ったごはんは、季節を感じる献立です。		たけのこごはん 	たまごのみそ汁 ししゃもの南蛮漬 ごま和え	油揚げ、たまご、豆腐、みそ 牛乳、ししゃも	米、砂糖、でんぷん、小麦粉、三温糖 油、練りごま、すりごま	にんじん、さやえんどう、こまつな たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、もやし、キャベツ、玉葱 	608kcal 26.0g 23.6g 3.6g

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。

「出典 株式会社少年写真新聞社 S e D o c」