

4月こんだてひょう

令和3年 4月 6日
足立区立本木小学校
校長 藤田 曉美
栄養士 高橋 麻恵

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	エネルギー
7 水	チキンクリームライス		オニオンドレッシングサラダ パイン	牛乳, とりにく	こめ, バター, あぶら こむぎこ	にんじん, たまねぎ マッシュルーム ピーマン, キャベツ きゅうり, パイン	649kcal
8 木	おせきはん かむカムデー		さばのごまみそやき かいそうサラダ よしのじる	牛乳, あずき, さば, みそ わかめ, ぶたにく, とうふ	こめ, もちごめ, ごま さとう, ごまあぶら こんにやく, でんぷん じゃがいも	きゅうり, もやし キャベツ, こまつな しめじ, だいこん にんじん	657kcal
9 金	ガーリックフランス		チリビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳, ぶたにく ヨーグルト	ソフトフランスパン バター, じゃがいも あぶら, さとう	にんにく, パセリ にんじん, たまねぎ もも, みかん, りんご	666kcal
12 月	カレーライス ＜1年生給食開始＞		ゴマドレッシングサラダ アップルゼリー	牛乳, ぶたにく パルアガー	こめ, むぎ, じゃがいも あぶら, バター, ごま こむぎこ, はちみつ さとう	にんにく, しょうが にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし きゅうり, コーン	651kcal
13 火	マーボーどん		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ みしょうかん	牛乳, とうふ, ぶたにく みそ	こめ, あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら ごま	たまねぎ, にんじん たけのこ, しょうが ほししいたけ, なら にんにく, こまつな	604kcal
14 水	ミルクパン		エビマカロニグラタン たまごスープ パイン	牛乳, とりにく, えび てぼまめ, チーズ, たまご レンズまめ	ミルクパン, あぶら マカロニ, こむぎこ バター, じゃがいも でんぷん	たまねぎ, しめじ パセリ, にんじん こまつな, パイン	713kcal
15 木	サケチャーハン		ごもくスープ コロコロポテトサラダ	牛乳, たまご, とりにく サケ, とうふ, チーズ	こめ, さとう, あぶら ごまあぶら, ごま じゃがいも	しょうが, ねぎ, しめじ こまつな, にんじん チンゲンツアイ きゅうり, コーン	615kcal
16 金	ごはん		ジャコふりかけ にくじゃが おかかあえ みしょうかん	牛乳, ちりめん, にぼし あおのり, ぶたにく なまあげ, けずりぶし	こめ, ごま, じゃがいも こんにやく, あぶら さとう	たまねぎ, にんじん ほししいたけ, もやし キャベツ, こまつな	618kcal
19 月	わかめごはん 郷土料理 奈良県		まだいのあまずだれ あすかじる おひたし	牛乳, わかめ, ちりめん まだい, ぶたにく, みそ なまあげ, とうにゅう	こめ, ごま, でんぷん こむぎこ, じゃがいも こんにやく, あぶら	しょうが, にんじん ごぼう, だいこん, ねぎ もやし, こまつな キャベツ	675kcal
20 火	さんさいうどん		ツナサラダ くさだんご	牛乳, とりにく, ツナ あぶらあげ, わかめ きなこ	うどん, あぶら, さとう しょうしんこ しらたまこ	たけのこ, にんじん ふき, ほししいたけ こまつな, キャベツ きゅうり, よもぎ	604kcal
21 水	ココアあげパン		ハンガリアンシチュー こえびのサラダ	牛乳, きなこ, ぶたにく チーズ, えび	コッペパン, あぶら さとう, じゃがいも こむぎこ, バター	たまねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり コーン, グリンピース	668kcal
22 木	パエリア		パリパリサラダ あおなのスープ	牛乳, とりにく, いか えび, ベーコン, とうふ	こめ, バター, あぶら じゃがいも, さとう ごまあぶら	たまねぎ, にんじん しめじ, にんにく ピーマン, もやし キャベツ, こまつな	613kcal
23 金	こぎつねごはん		ししゃものかおりあげ いそあえ わかたけじる	牛乳, とりにく, のり あぶらあげ, ししゃも わかめ	こめ, さとう, こむぎこ あぶら	にんじん, もやし キャベツ, たけのこ たまねぎ, ねぎ	657kcal
26 月	しせんどろふライス 世界の料理 中国		まめとごさかなといものあまからに もやしのスープ	牛乳, なまあげ, ぶたにく かえりにぼし, だいず とりにく	こめ, あぶら, さとう ごまあぶら, でんぷん さつまいも, ごま	たまねぎ, たけのこ にんじん, にんにく ほししいたけ, しょうが チンゲンツアイ, ねぎ	689kcal
27 火	スパゲッティミートソース 誕生日給食		コーンサラダ オレンジマドレーヌ	牛乳, ぶたにく, チーズ だいず, たまご	スパゲッティ, あぶら こむぎこ, ごまあぶら さとう, バター	にんにく, しょうが にんじん, たまねぎ しめじ, キャベツ トマト, もやし	696kcal
28 水	こまつなメロンパン		ミックスサラダ パスタスープ	牛乳, たまご, ベーコン レンズまめ	パン, バター, さとう アーモンド, こむぎこ じゃがいも, あぶら マカロニ	こまつな, キャベツ にんじん, きゅうり たまねぎ, レモン	589kcal
30 金	たけのごはん 野菜の日 たけのこ		あんかけたまごやき やさいのアーモンドあえ まだいのみそ汁	牛乳, とりにく, たまご あぶらあげ, とりにく とうふ, わかめ, みそ	こめ, さとう, あぶら でんぷん, アーモンド じゃがいも	たけのこ, にんじん ほししいたけ, もやし たまねぎ, キャベツ	622kcal

今月の給食目標 給食の準備や後片付けをきちんとしましょう!

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

★ 今月の給食について ★

- 8日(木) お赤飯
進級のお祝いにお赤飯を炊きます。
- 9日(金) かむカムデー
よくかむことを意識して食べましょう。
- 19日(月) 郷土料理給食(奈良県)
毎月19日は食育の日です。各地の料理を食べます。
- 27日(火) 誕生日給食
毎月手作りのデザートを作ります。
- 30日(金) 野菜の日(たけのこ)
たけのご飯・・・春の季節の献立です。

＜ご家庭で用意していただくもの＞

- ハンカチ・・・毎日清潔なハンカチを持ってくる。
- マスク・・・使い捨てでも布などの手作りで良いので清潔なもの。
- テーブルクロス(ランチョンマット)・・・できるだけ毎日取り替える。
- コップ

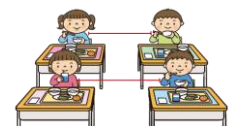
～しっかり新型コロナウイルス対策!～

＜手洗いするときも!＞



つめずくに順番に並んで、せっけんで
しっかり手を洗おう。

＜食べる時も!＞



マスクをとったら、大きな声は
出さない。よくかんでよく味わっ
て食べよう。

◆給食が始まります!!

今年度も衛生管理にも気を付け、安心していただけるように運営していきたいと思ひます。
そのためには、ご家庭の協力が何より必要です。安心で安全な給食の時間のためにも、
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。