

4月こんだてひょう

令和4年4月6日
足立区立本木小学校
校長 藤田 暁美
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木	おせきはん		とりのてりやき とうにゅうドレッシングサラダ よしのじる	牛乳、あずき、とりにく いか、とうにゅう、みそ ぶたにく、とうふ	こめ、もちごめ さとう、こんにやく ごま、じゃがいも あぶら、でんぶん	しょうが、こまつな、しめじ キャベツ、ごぼう、きゅうり にんじん、だいこん	621kcal
8金	マヨポテトースト かむカムデー		ABCスープ 小松菜のサラダ	牛乳、ベーコン、チーズ レンズまめ	しょくパン、あぶら じゃがいも、マカロニ マヨネーズ	パセリ、たまねぎ、コーン にんじん、キャベツ、もやし こまつな、きゅうり、レモン	643kcal
11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、レンズまめ かんてん、パールアガー	こめ、じゃがいも あぶら、バター、ごま こむぎこ、はちみつ ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、もやし にんじん、たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり りんご	639kcal
12火	たけのこごはん 野菜の日 たけのこ		さわらのさいきょうやき ごまずあえ いなかじる	牛乳、あぶらあげ、さわら みそ、なまあげ	こめ、あぶら、ごま じゃがいも こんにやく	たけのこ、にんじん、しいたけ さやえんどう、しょうが キャベツ、もやし、こまつな ごぼう、だいこん	612kcal
13水	ショートニングパン		とうふハンバーグ アーモンドサラダ ごもくスープ いちご	牛乳、とりにく、とうふ たまご	ショートニングパン あぶら、さとう アーモンド	たまねぎ、しいたけ、もやし しょうが、にんじん キャベツ、きゅうり、たけのこ こまつな、いちご	652kcal
14木	さんさいうどん		ツナサラダ くさだんご	牛乳、とりにく、あぶらあげ ツナ、わかめ、きなこ	うどん、あぶら さとう、しょうしんこ しらたまご	たけのこ、ふき、しいたけ にんじん、こまつな、コーン キャベツ、きゅうり、たまねぎ よもぎ	606kcal
15金	ごはん		さばのレモンやき わかめのポンずあえ にらたまスープ	牛乳、さば、わかめ、たまご とうふ	こめ、ごま、さとう でんぶん	レモン、キャベツ、もやし きゅうり、にんじん、にら こまつな	626kcal
18月	エビクリームライス		パリパリサラダ パイン	牛乳、えび、とりにく、チーズ てぼまめ	こめ、バター、あぶら こむぎこ、さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しめじ ピーマン、しょうが、もやし キャベツ、こまつな、ねぎ パイン	633kcal
19火	おおやまおこわ 郷土料理の日 鳥取県		いかのしょうがやき たまごとやさいのあえもの わかめのみそしる みしょうかん	牛乳、とりにく、いか、たまご わかめ、なまあげ、みそ	こめ、もちごめ じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ たけのこ、しょうが こまつな、もやし、きゅうり たまねぎ、ねぎ、みしょうかん	607kcal
20水	セサミトースト		ホワイトシチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳、とりにく、てぼまめ とうにゅう	しょくパン、ごま はちみつ、バター じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ パセリ、キャベツ、きゅうり コーン	641kcal
21木	ざっこくまいごはん		ちくぜんに やさいのちりめんあえ みしょうかん	牛乳、とりにく、ちりめん うずらたまご、なまあげ	こめ、じゃがいも こんにやく、あぶら さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ しいたけ、グリーンピース もやし、こまつな、キャベツ みしょうかん	626kcal
22金	ハヤシライス		かいそうサラダ オレンジゼリー	牛乳、ぶたにく、かんてん わかめ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、バター こむぎこ	たまねぎ、にんにく、しめじ にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ	633kcal
25月	アロス・コン・ポーヨ 世界の料理 コロンビア		アヒアコ トゥティフルーティ	牛乳、とりにく、クリーム	こめ、バター、あぶら オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、にんにく、パセリ しょうが、コーン、パイン もも、バナナ、みかん オレンジ	618kcal
26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、しめじ にんじん、たまねぎ トマト、キャベツ、もやし コーン、マーマレード	644kcal
27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	まるパン、バター さとう、アーモンド こむぎこ、あぶら じゃがいも、マカロニ	こまつな、キャベツ、レモン にんじん、きゅうり たまねぎ	625kcal
28木	こぎつねごはん		ししゃものかおりあげ やさいとしらすのポンずあえ わかたけじる	牛乳、とりにく、あぶらあげ ししゃも、ちりめんじゃこ わかめ	こめ、さとう、ごま こむぎこ	にんじん、こまつな、レモン キャベツ、たけのこ たまねぎ、ねぎ	617kcal

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

☆ 今月の給食について ☆

- 7日(木)お赤飯
進級のお祝いにお赤飯を炊きます。
- 8日(金)かむカムデー
よくかんで食べることを意識して食べましょう。
- 12日(火)野菜の日(たけのこ)
たけのこご飯…春の季節の献立です。
- 19日(火)郷土料理の日(鳥取県)
毎月19日は食育の日です。各地の料理を食べます。
- 25日(月)世界の料理…各国の郷土料理や珍しい料理を作ります。



※材料の仕入れの都合により献立の内容を変更等する場合があります。

えいようたつぷりの
おいしさで、
げんきに おおきく
なれるよ!



じぶんたちで
じゅんびをして、
かたづけもするよ。
もう、いちにんまえ
だね!

まいにち プロの
ちょうりいんさんが
つくってくれるよ。
まだ たべたことのない、
おいしいものが
たくさんあるかも!



せんせいや クラスの
なかまと いっしょに
とてもたのしく
たべられるよ!

<ご家庭で用意していただくもの>

- ◎ ハンカチ・マスク…毎日清潔なものを持ってくる。
- ◎ 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

※食育フォーラムより引用

ながいかみは
たばねる

