

4がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 岩淵 和行
栄養士 黒沼 伊都佳

日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
9 火	えびクリーム ライス	しんごぼうのパリパリサラダ くだもの(セミノール)	ぎゅうにゅう, こなチーズ, れいとうむきえび, とりこまにく, カットわかめ しろいんげんピュレ, ちょうりようぎゅうにゅう,	こめ, バター, サラダあぶら, こむぎ, あげあぶら, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(レトルト), パセリ, ごぼう, キャベツ, こまつな, セミノール	616 kcal 22.9 g 19.1 g 1.8 g	季節の食材 新ごぼう セミノール
10 水	さくらごはん	とりとひじきのつくねやき おかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とりひきにく, おしどうふ, だいず, めひじき, いとけずり, あつけずり, カットわかめ	こめ, もちこめ, さんおんとう, でんぷん, はなふ	にんじん, れんこん, かんぴょう, ほししいたけ, さやいんげん, しょうが, たまねぎ, キャベツ, かぶ もやし, こまつな, えのきたけ	546 kcal 24.4 g 16.5 g 2.3 g	季節の食材 さやえんどう
11 木	さんさい うどん	ちくわのいそべあげ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう, あつけずり, とりももにく, なまあげ, やきちくわ, あおのり, ちりめん	れいとううどん, サラダあぶら, こむぎ, あげあぶら, さんおんとう	にんじん, だいこん, きゅうり, たけのこ, さんさいミックス, ほししいたけスライス, ながねぎ, キャベツ, もやし, れいとうホールコーン	608 kcal 28.3 g 25.6 g 2.8 g	季節の食材 たけのこ, ふき, わらび, ぜんまい
12 金	オレンジ フレンチトースト	マセドアンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう, たまご, ベーコン, ぶたこまにく	しよくパン, バター, じょうはくとう, スライスアーモンド, じゃがいも, さんおんとう, サラダあぶら, ABCマカロニ	オレンジジュース, にんじん, きゅうり, れいとうホールコーン, たまねぎ, キャベツ, こまつな	541 kcal 22.2 g 22.6 g 2.3 g	協力して、給食 の準備や片付け をしましょう。
15 月	チキン カレーライス	フレンチサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう, とりももにく, こなチーズ, パールアガー	こめ, こめつぶむぎ, サラダあぶら, こむぎ, はちみつ, じゃがいも, さんおんとう, オリーブあぶら, じょうはくとう, パールこんにやく	たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, こまつな, れいとうホールコーン, ぶどうジュース	674 kcal 19.5 g 20.1 g 2.1 g	1年生 給食開始
16 火	せきはん	ぶりのてりやき ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう, かんそうささげ, ぶり, あつけずり, もめんどうふ, カットわかめ, たまご	こめ, もちこめ, くろいりごま, さんおんとう, でんぷん, しろすりごま	しょうが, もやし, にんじん, こまつな, だいこん, ながねぎ	616 kcal 29.0 g 21.5 g 2.6 g	入学・進級 お祝い献立
17 水	こくとう コッペパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたももにく, だいず	こくとうコッペパン, サラダあぶら, じゃがいも, さんおんとう, きざみアーモンド	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, れいとうホールコーン	566 kcal 25.6 g 22.3 g 2.7 g	いろいろな料理 を食べて、栄養 をとりましょ う。
18 木	こうやどうふの そぼろごはん	かふうあえ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, こうやどうふ, あかみそ, カットわかめ	こめ, こめつぶむぎ, サラダあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, じょうはくとう	しょうが, たまねぎ, ほししいたけ, こまつな, もやし, にんじん, きゅうり, ながねぎ, いちご, みかんかん, パインかん, ナタデココ	606 kcal 22.7 g 16.7 g 2.1 g	季節の食材 いちご
19 金	セルフ フィッシュ サンド	コールスローサラダ しんじゃがのポタージュ	ぎゅうにゅう, たら, とりこまにく, しろいんげんピュレ, ちょうりようぎゅうにゅう, とうにゅう, なまクリーム	むえんパン, こむぎ, くろいりごま, しろいりごま, なまパン, かんそうパン, こ, あげあぶら, はちみつ, さんおんとう, サラダあぶら, じゃがいも, バター	キャベツ, にんじん, れいとうホールコーン, たまねぎ, パセリ	623 kcal 30.7 g 24.2 g 2.1 g	パンに白身魚の フライをはさん で、いただきま す。
22 月	たけのこ ごはん	ししゃものからあげ やさいかわりソース かきたまじる	ぎゅうにゅう, とりこまにく, あぶらあげ, ししゃも, あつけずり, もめんどうふ, カットわかめ, たまご	こめ, さんおんとう, でんぷん, あげあぶら, サラダあぶら	たけのこ, にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, たまねぎ, ながねぎ	581 kcal 25.2 g 23.3 g 2.6 g	季節の食材 たけのこ
23 火	とりささみと はるきやべつ のしおこんぶ スパゲティ	にんじんとツナのサラダ ベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう, とりささみ, しおこんぶ, ツナオイルづけ, クリームチーズ, たまご, プレーンヨーグルト	スパゲッティ, オリーブあぶら, バター, さんおんとう, こむぎ, じょうはくとう	キャベツ, れいとうホールコーン, にんじん, こまつな, たまねぎ, にんにく	590 kcal 27.7 g 26.8 g 2.7 g	季節の食材 春きやべつ
24 水	ドライカレー サンド	くきわかめサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう, ぶたレバー, ぶたひきにく, だいず, こなチーズ, れいとうくきわかめ, ぶたこまにく	むえんパン, サラダあぶら, こむぎ, さんおんとう, ごまあぶら, かんそうワンタン	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, ほしぶどう, キャベツ, こまつな, もやし, れいとうホールコーン, たけのこ, ほししいたけ, チンゲンツアイ	518 kcal 25.7 g 20.6 g 2.3 g	季節の食材 青梗菜
25 木	ごはん キムムッチ	にくじゃが きりぼしだいこんの ごまマヨあえ	ぎゅうにゅう, もみのり, あつけずり, なまあげ, ぶたこまにく, やきちくわ, プレスハム	こめ, ごまあぶら, さんおんとう, しろいりごま, サラダあぶら, こんにやく, じゃがいも, しろすりごま, エッグケアマヨネーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ, さやえんどう, きりぼしだいこん, きゅうり	638 kcal 24.5 g 21.0 g 2.1 g	季節の食材 新じゃがいも
26 金	ごはん	しろみぎかなのチリソース ナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう, たら, たまご	こめ, でんぷん, こむぎ, あげあぶら, サラダあぶら, ごまあぶら, さんおんとう, しろいりごま	ながねぎ, しょうが, にんにく, もやし, にんじん, こまつな, たまねぎ, れいとうホールコーン, クリームコーンかん, こねぎ	588 kcal 25.2 g 17.6 g 1.9 g	上手に配膳しま しょう。
30 火	わかめごはん	ちぐさやき どさんこじる くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう, わかめごはんのもと, とりひきにく, めひじき, おしどうふ, たまご, あつけずり, ぶたこまにく, しろみそ	こめ, しろすりごま, しろいりごま, サラダあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, じゃがいも, バター	にんじん, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, れいとうホールコーン, もやし, きよみオレンジ	591 kcal 24.8 g 19.3 g 2.1 g	季節の食材 清見 オレンジ

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

4月の給食目標 上手にはいぜんをしましょう。