

# 4月 こんだてひょう

令和6年度

足立区立千寿双葉小学校

| 日    | 牛乳      | 主食                         | 主菜・副菜                           | 血や肉になる赤の食品                                      | 熱や力のもとになる黄色の食品                                      | 体の調子を整える緑の食品   | 1杯たんぱく質            |
|------|---------|----------------------------|---------------------------------|---|---|--|--------------------|
| 9 火  |         | ホイコーロー丼                    | パリパリサラダ<br>果物（いちご）              | 牛乳 ぶた肉 赤みそ                                      | 米 麦 油 砂糖 でんぶん<br>ごま油 ワンタンの皮 白いりごま                   | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ キヤベツ ほししいたけ<br>ながねぎ ピーマン もやし<br>きゅうり ホールコーン たまねぎ<br>いちご | 581 kcal<br>19.7 g |
| 10 水 |         | わかめごはん                     | 新じゃがいものそぼろ煮<br>ちりめんあえ           | 牛乳 わかめ ぶた肉 大豆<br>なまあ 生揚げ ちりめん                   | 米 麦 白いりごま じゃがいも<br>いと 糸こんにゃく 油 砂糖 でんぶん              | しょうが にんじん たまねぎ<br>えのきたけ さやえんどう<br>こまつな キヤベツ もやし                                | 576 kcal<br>23.0 g |
| 11 木 |         | ごはん<br>かつおふりかけ             | ししゃもの磯辺揚げ<br>からしあえ<br>呉汁        | 牛乳 粉かつお ししゃも<br>たまご あおりの 生揚げ<br>わかめ 赤みそ 白みそ 大豆  | 米 砂糖 白いりごま 小麦粉<br>あぶら じゃがいも 白すりごま<br>油              | にんじん こまつな キヤベツ<br>もやし だいこん ながねぎ  | 603 kcal<br>25.6 g |
| 12 金 |         | カレーミートサンド                  | ふわふわたまごスープ<br>フルーツヨーグルト         | 牛乳 大豆 ぶた肉 ピザチーズ<br>ベーコン レンズまめ たまご<br>粉チーズ ヨーグルト | ショートニングパン 油 小麦粉<br>バター じゃがいも パン粉<br>はちみつ            | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが みかん もも パイン  | 614 kcal<br>26.9 g |
| 15 月 |         | ごはん                        | 魚の甘辛揚げ<br>わかめのポン酢あえ<br>かきたま汁    | 牛乳 もうかさめ わかめ<br>もめんどうふ 木綿豆腐 たまご                 | 米 でんぶん 油 砂糖   | しょうが きゅうり もやし<br>キャベツ にんじん えのきたけ<br>ながねぎ こまつな                                  | 618 kcal<br>23.8 g |
| 16 火 |         | カレーライス<br>1年生給食開始          | コールスローサラダ<br>果物（清見オレンジ）         | 牛乳 ぶた肉 ツナ                                       | 米 じゃがいも 油 小麦粉<br>はちみつ 砂糖                            | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく グリンピース キヤベツ<br>ホールコーン きゅうり<br>きよみオレンジ                   | 656 kcal<br>20.6 g |
| 17 水 |         | ココアパン                      | 春キャベツのグラタン<br>マセドアンサラダ          | 牛乳 ベーコン とり肉 豆乳<br>いんげんまめ ピザチーズ                  | ココアパン マカロニ 油<br>小麦粉 豆乳バター じゃがいも<br>はちみつ             | キャベツ たまねぎ にんにく<br>にんじん きゅうり ホールコーン   | 578 kcal<br>24.1 g |
| 18 木 |         | こまつなそぼろ丼                   | いもだんご汁<br>果物（りんご）               | 牛乳 たまご ツナ 油揚げ                                   | 米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも<br>でんぶん                            | こまつな にんじん だいこん<br>ごぼう ながねぎ りんご   | 653 kcal<br>24.0 g |
| 19 金 |         | スパゲティミートソース<br>野菜の日：アスパラガス | アスパラサラダ<br>つぶつぶオレンジゼリー          | 牛乳 ぶた肉 豚レバー 大豆<br>粉チーズ 粉寒天                      | スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖                                     | たまねぎ にんじん にんにく<br>マッシュルーム しょうが トマト<br>アスパラガス キヤベツ<br>ホールコーン みかん                | 568 kcal<br>23.4 g |
| 22 月 |         | セサミトースト                    | クラムチャウダー<br>ツナわかめサラダ            | 牛乳 あさり いんげんまめ<br>とり肉 ベーコン 豆乳 ツナ<br>わかめ          | 食パン バター はちみつ 油<br>白すりごま じゃがいも 小麦粉<br>豆乳バター 白いりごま 砂糖 | にんじん たまねぎ キヤベツ<br>もやし  | 584 kcal<br>23.7 g |
| 23 火 |         | たけのこごはん                    | さばの塩こうじ焼き<br>ごまあえ<br>田舎汁        | 牛乳 とり肉 油揚げ さば<br>なまあ 生揚げ 赤みそ 白みそ                | 米 油 砂糖 白すりごま<br>こんにゃく じゃがいも                         | たけのこ にんじん ほししいたけ<br>さやえんどう キヤベツ こまつな<br>もやし ごぼう だいこん<br>ながねぎ                   | 595 kcal<br>29.3 g |
| 24 水 |         | マーボー丼                      | 中華えびサラダ<br>果物（パイナップル）           | 牛乳 ぶた肉 豚レバー もめんどうふ<br>大豆 赤みそ えび                 | 米 麦 油 砂糖 ごま油<br>でんぶん はるさめ 油<br>白いりごま                | しょうが にんにく たまねぎ<br>ほししいたけ たけのこ にんじん<br>こまつな キヤベツ もやし<br>パイン                     | 623 kcal<br>25.6 g |
| 25 木 |         | 赤飯<br>入学・進級お祝い献立           | 鶏のからあげ<br>新玉ねぎのおかかあえ<br>お祝いすまし汁 | 牛乳 あずき とり肉 糸けすり節<br>木綿豆腐 わかめ なんと                | 米 もち米 黒いりごま 小麦粉<br>でんぶん 油                           | しょうが にんにく たまねぎ<br>もやし こまつな にんじん<br>えのきたけ ながねぎ                                  | 633 kcal<br>26.9 g |
| 26 金 |         | ミルクパン                      | 鮭のさざれ焼き<br>かわり粉ふき<br>洋風たまごスープ   | 牛乳 サケ 粉チーズ ベーコン<br>レンズまめ たまご                    | ミルクパン マヨネーズ パン粉<br>じゃがいも バター でんぶん                   | ホールコーン にんじん たまねぎ<br>こまつな   | 551 kcal<br>30.6 g |
| 29 月 | 昭 和 の 日 |                            |                                 |   |   |  |                    |
| 30 火 |         | かきたまうどん                    | ごま酢あえ<br>草だんご                   | 牛乳 とり肉 油揚げ たまご<br>きな粉                           | うどん でんぶん 砂糖<br>白すりごま 上新粉 白玉粉                        | にんじん ぶなしめじ ながねぎ<br>こまつな もやし キヤベツ<br>よもぎ  | 564 kcal<br>26.1 g |

※献立は材料等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

給食目標 準備や後片付けを安全にしよう