令和６年４月予定献立表

足立区立平野小学校

実施日		主食	飲み物	おかず	赤 体をつくる食品		黄 熱や力になる食品		緑 体の調子を整える食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと
9	火	豚キムチ丼	牛乳	人参ドレッシングサラダ オレンジ	ぶたにく	牛乳	こめ こめつぶむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし キャベツ キムチ　オレンジ	567	20.8	給食当番の人は、しっかり身支度をしてから当番の仕事をしましょう。
10	水	ごはん	牛乳	魚のあずま煮 じゃこ入りサラダ 田舎汁	もうかさめ なまあげ	牛乳 ちりめん	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	611	26.2	あずま煮は、下味をつけた魚を油で揚げて、タレに浸して作ります。甘辛味のおいしい魚料理です。
11	木	照り焼きツナトースト	牛乳	ポテトのハニーサラダ ミックスポタージュ	ツナ いんげんまめ	牛乳 チーズ なまクリーム	むえんしょくパン さとう はちみつ でんぷん じゃがいも	マヨネーズ あぶら 豆乳クリームバター	にんじん	マッシュルーム たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	662	26.5	ポテトのハニーサラダはカリカリに揚げたじゃがいもと、はちみつを使った甘いドレッシングを混ぜたサラダです。
12	金	ごはん	牛乳	千草焼き のりあえ 豚汁	たまご とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ　みそ あぶらあげ	牛乳 のり	こめ さとう こんにゃく	あぶら	にんじん ほうれんそう こまつな	ながねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	585	27.0	「千草」とは、色々な草（野菜や具材）のことをさします。今日は、鶏ひき肉・長ねぎ・にんじん・ほうれん草を入れて、卵焼きを作ります。
15	月	山菜うどん	牛乳	いかの天ぷら 焼肉サラダ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ いか たまご	牛乳	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	たけのこ ぜんまい ふき ほししいたけ ながねぎ にんにく もやし　キャベツ	557	30.3	山菜とは、野山に自然に育っている植物です。今日は春に採れる「たけのこ・ぜんまい・ふき」を使ってうどんを作ります。
16	火	★1年生給食始まり★ チキンカレーライス	牛乳	ツナサラダ バナナ	とりにく ツナ	牛乳 チーズ	こめ じゃがいも はちみつ こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり バナナ	677	21.5	今日から1年生も給食が始まります。今日はカレーライスを作ります。
17	水	マーボー豆腐丼	牛乳	海藻サラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぶたレバー だいず とうふ みそ いか	牛乳 かいそうミックス ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	たけのこ ながねぎ にんにく　きゅうり しょうが　キャベツ ほししいたけ ホールコーン　もも缶 みかん缶　パイン缶	669	29.7	みかん・もも・パイナップルとヨーグルトで、デザートを作ります。
18	木	きなこ揚げパン	牛乳	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	きなこ ぶたにく だいず いんげんまめ	牛乳 わかめ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	596	24.8	揚げパンの中でも、人気のある「きなこ揚げパン」です。
19	金	★入学・進学お祝い給食★ 赤飯	牛乳	鯖の竜田揚げねぎソースかけ 野菜の昆布あえ 若竹汁・いちご	あずき さば とうふ	牛乳 しおこんぶ わかめ	こめ もちごめ でんぷん さとう	ごま あぶら	にんじん こまつな	ながねぎ きゅうり キャベツ たけのこ いちご	649	28.2	今日は入学と進級をお祝いして、お赤飯を炊きます。
22	月	ごはん かつおふりかけ	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 野菜のレモンあえ	こなかつお とりにく かつおぶし	牛乳 ちりめん しおこんぶ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	ごま あぶら	にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ ホールコーン きゅうり レモン	616	22.8	今日は、ちりめんじゃこと塩昆布と粉かつおで、ふりかけを作ります。
23	火	ホットドッグ	牛乳	大豆とじゃこのかみかみサラダ 野菜スープ	ウインナー だいず とりにく とうふ	牛乳 チーズ ちりめん	コッペパン さとう	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	568	27.5	今日のサラダは炒った大豆を使います。２月３日の節分の豆まきの時に使うものと同じです。歯ごたえを楽しむサラダです。
24	水	スパゲティミートソース	牛乳	マセドアンサラダ オレンジ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいず みそ	牛乳	スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく きゅうり ホールコーン オレンジ	566	24.2	マセドアンサラダは、野菜とじゃがいもをサイコロのように四角く切ったサラダです。
25	木	たけのこごはん	牛乳	小魚の磯辺揚げ おかかあえ けんちん汁	とりにく あぶらあげ たまご かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳 ししゃも あおのり	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	587	28.0	「野菜の日」献立 今月は「たけのこ」です。旬のたけのこを使って、炊き込みごはんを作ります。
26	金	エビクリームライス	牛乳	オニオンドレッシングサラダ りんごゼリー	とりにく えび いんげんまめ	牛乳 なまクリーム こなチーズ かんてん	こめ こむぎこ さとう	バター あぶら	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ もやし　きゅうり ホールコーン りんごジュース	644	26.0	足立区生まれのエビクリームライスです。キャロットライスに、エビクリームをかけて食べます。
30	火	親子丼	牛乳	ごまあえ りんご	とりにく たまご	牛乳	こめ こめつぶむぎ さとう	ごま	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし りんご	584	23.3	鶏肉や野菜を出し汁で煮て味つけをして、溶き卵を流して、親子煮を作ります。今日はご飯にかけて、どんぶりで食べます。

※食材の納入などの都合により献立を変更する場合があります。
※「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。