



4月 こんだてひょう

2019年度 足立区立栗島小学校
校長 八木 雅治

日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉・骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー
9	火		スパゲッティミートソース	ココロサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ふたにく ヨーグルト	スパゲッティ あぶら こむぎこ はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ コーン	671
10	水		はるいろごはん	ちくぜんに いなかじる	牛乳 しゃけ たまご とりにく なまあげ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	こまつな ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ	652
11	木		ホットドッグ (新1年生 初給食)	バリバリサラダ コーンやさいスープ くだもの	牛乳 フランクフルト レンズまめ	パン じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん しょうが にんにく こまつな くだもの	625
12	金		カレーライス	わかめサラダ くだもの	牛乳 ふたにく こなチーズ ツナ わかめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ バター	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり くだもの	659
15	月		ごはん	さかなのつけやき ごまずあえ いもだんごじる オレンジゼリー	牛乳 さかな とりにく かんてん あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま でんぶん	しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	636
16	火		えびクリームライス	ハムサラダ くだもの	牛乳 とりにく えび こなチーズ いんげんまめ	こめ こむぎこ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが くだもの	659
17	水		セサミトースト	だいずといかのサラダ ポークビーンズ	牛乳 だいず いか ぶたにく いんげんまめ	パン はちみつ ごま バター でんぶん あぶら	にんじん もやし きゅうり コーン たまねぎ	623
18	木		マーボーどん	ちゅうかほるさめサラダ ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	こめ ほるさめ でんぶん ごま	ながねぎ にんじん たけのこ しいたけ	667
19	金		たけのごはん (野菜の日)	ししゃものからあげ もやしのごましょうゆあえ わかたまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも たまご	こめ こむぎこ さとう でんぶん ごま あぶら	たけのこ にんじん しいたけ こまつな さいいんげん	636
22	月		えびチャーハン	ワンタンスープ まめとこさかなといものあまからに	牛乳 ぶたにく えび にぼし	こめ さつまいも あぶら でんぶん	たけのこ しいたけ ながねぎ もやし	659
23	火		わかめごはん	いかのてんぶら くるみあえ とうふのみそしる	牛乳 いか たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ ごま くるみ あぶら さとう	にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ	658
24	水		ミルクパン	わふうハンバーグ ツナサラダ ごもくスープ フルーツみつまめ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご ツナ ひよこまめ とりにく かんてん	パン パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ ながねぎ くだもの	644
25	木		さんさいうどん	たまごとやさいのあえもの ココアむしパン	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	うどん さとう こむぎこ あぶら バター くるみ	たけのこ ふき しいたけ にんじん こまつな もやし	630
26	金		ごはん のりのつくだに	さわらのこうみやき やさいのごまあえ おみそしる	牛乳 さかな のり あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ごま	しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな	643

今月の給食目標 **給食の準備・後片づ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>

19日(金)野菜の日(たけのこ)

たけのご飯…春野菜のたけのこをいれた季節の献立です。

たけのこは食物繊維を豊富に含んでいるため、腸内環境を整え、便秘や大腸がんを防ぐ効果があります。

☆野菜の日

足立区では食育や生活習慣病予防のため、旬の野菜を使用した献立を「野菜の日」として毎月提供しています。

給食だよりには、家庭用のレシピも掲載しております。ぜひご活用下さい。

たのしいきょうしゅくが はじまります!

