



# 平成30年度 4月 予定献立表



足立区立西保木間小学校

| 日   | 牛乳            | 献立名          |                                      | 使われている主な材料                                      |  |   | 栄養価          |           |
|-----|---------------|--------------|--------------------------------------|---|--|---|--------------|-----------|
|     |               | 主食           | 主菜・副菜                                | 血や肉になる赤の食品                                      | 熱や力のもととなる黄の食品                                  | 体の調子を整える緑の食品  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 9月  |               | カレーライス       | こんにゃくサラダ・くだもの                        | 牛乳、鶏こま肉<br>ピザチーズ、かまぼこ                           | 米、じゃが芋、油、小麦粉<br>バター、こんにゃく、砂糖<br>ごま油            | 玉葱、人参、生姜、にんにく<br>キャベツ、小松菜   | 691          | 22.4      |
| 10月 |               | ごまご飯         | 豚肉と生揚げの味噌炒め<br>生姜和え                  | 牛乳、生揚げ<br>豚小間、赤みそ                               | 米、白いりごま、油、砂糖<br>ごま油、でんぷん                       | キャベツ、玉葱、人参、にんにく<br>生姜、チンゲン菜、小松菜、もやし                                 | 648          | 25.8      |
| 11月 |               | ソース焼きそば      | フライドポテト・フルーツポンチ                      | 牛乳、いか、豚小間                                       | 蒸し中華麺、油<br>じゃが芋、砂糖                             | にんにく、生姜、人参、玉葱<br>キャベツ、もやし、にら、バナナ<br>キウイフルーツ、もも缶<br>みかん缶、パイン缶、レモン    | 669          | 22.4      |
| 12月 |               | ご飯           | 鯖の甘酢ソース・豚汁<br>野菜のからし和え               | 牛乳、鯖、豚小間、豆腐<br>赤みそ、白みそ                          | 米、砂糖、こんにゃく<br>じゃが芋、油                           | 生姜、玉葱、人参、小松菜<br>キャベツ、もやし、ごぼう<br>大根、長ねぎ                              | 623          | 27.5      |
| 13日 |               | 中華丼          | 中華スープ・フライビーンズ                        | 牛乳、豚小間、うすら卵<br>冷凍むきえび、鶏こま肉<br>いか、カットわかめ<br>ひよこ豆 | 米、油、でんぷん、ごま油<br>白いりごま、砂糖                       | 生姜、人参、干し椎茸、たけのこ<br>キャベツ、玉葱、小松菜、長ねぎ                                  | 619          | 25.3      |
| 16日 |               | 黒砂糖パン        | ポークビーンズ<br>ツナと青菜のサラダ                 | 牛乳、ベーコン、豚小間<br>ひよこ豆、ツナ                          | 黒砂糖パン、油、じゃが芋<br>砂糖、白いりごま、ごま油                   | 人参、玉葱、しめじ、パセリ<br>もやし、小松菜  | 600          | 23.1      |
| 17日 |               | 小松菜<br>チャーハン | ししゃものカレー揚げ<br>わかめと豆腐のスープ             | 牛乳、ウィンナー、卵<br>ししゃも、鶏こま肉<br>豆腐、カットわかめ            | 米、油、ごま油、でんぷん<br>白いりごま                          | 玉葱、干し椎茸、小松菜<br>長ねぎ、人参、えのき   | 587          | 20.4      |
| 18日 |               | ご飯           | ふりかけ・ごま酢和え<br>いかの薬味焼き・かきたま汁          | 牛乳、ちりめん、赤みそ<br>芽ひじき、いか切り身<br>豆腐、卵、カットわかめ        | 米、白いりごま、砂糖<br>ごま油、油、白すりごま<br>でんぷん              | 小松菜、生姜、にんにく、ねぎ<br>キャベツ、人参、玉葱、長ねぎ                                    | 591          | 28.2      |
| 19日 |               | ビスキュイ<br>パン  | 馨キャベツのクリーム煮<br>くだもの                  | 牛乳、卵、鶏こま肉<br>いんげん豆<br>生クリーム                     | 丸パン、バター、砂糖<br>アーモンド、小麦粉、油<br>いちごジャム、じゃが芋       | 玉葱、人参、しめじ<br>キャベツ、くだもの  | 669          | 22.1      |
| 20日 | ショア           | わかめご飯        | <b>入学お祝い献立</b><br>鶏の唐揚げ<br>和風サラダ・田舎汁 | ショア、鶏肉胸、生揚げ<br>炊き込みわかめ<br>白みそ赤みそ                | 米、白いりごま、油<br>でんぷん、砂糖、じゃが芋<br>板こんにゃく、ごま油        | 生姜、にんにく、キャベツ<br>もやし、人参、きゅうり、大根<br>玉葱、ねぎ                             | 605          | 23.1      |
| 23日 |               | 新玉ねぎの<br>豚丼  | <b>野菜の日メニュー</b><br>莖わかめサラダ・オレンジゼリー   | 牛乳、豚小間<br>くきわかめ、粉寒天                             | 米、油、こんにゃく、砂糖<br>白いりごま、サラダ油                     | 玉葱、人参、たけのこ<br>もやし、オレンジジュース<br>みかん缶、きゅうり                             | 604          | 20.4      |
| 24日 |               | ピザトースト       | <b>イングリッシュランチ</b><br>ABCスープ・小エビのサラダ  | 牛乳、ベーコン<br>ピザチーズ、豚小間<br>冷凍むきえび                  | 食パン、油、マカロニ<br>ごま油、砂糖                           | にんにく、セロリ、玉葱、ピーマン<br>トマトジュース、マッシュルーム<br>人参、キャベツ、小松菜、きゅうり<br>冷凍ホールコーン | 574          | 27.1      |
| 25日 |               | ご飯           | のりの佃煮・きびなごの唐揚げ<br>ツナ和え・けんちん汁         | 牛乳、もみのり<br>きびなご、ツナ、豚小間<br>豆腐                    | 米、砂糖、でんぷん、小麦<br>粉、揚げ油、白いりごま、<br>じゃが芋、板こんにゃく    | 生姜、もやし、人参、小松菜<br>キャベツ、冷凍ホールコーン<br>レモン汁、大根、ねぎ                        | 618          | 25.0      |
| 26日 | 全校遠足（給食ありません） |              |                                      |   |  |   |              |           |
| 27日 |               | カレーうどん       | ちりめんサラダ<br>くるみとレーズンのスコーン             | 牛乳、鶏こま肉、油揚げ<br>ちりめん、粉チーズ                        | 冷凍うどん、でんぷん<br>白いりごま、サラダ油、ごま油<br>砂糖、小麦粉、バター、くるみ | 玉葱、ねぎ、小松菜<br>人参、もやし、干しぶどう   | 590          | 21.1      |

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆



- ◆4月20日（金）：入学お祝い献立
- ◆4月23日（月）：野菜の日メニュー  
→今月の野菜は「新たまねぎ」です
- ◆4月24日（火）：イングリッシュランチ
- ◆4月26日（木）：全校遠足の為、給食はありません

1年生の給食は、10日（火）から、小学校の給食に慣れるためのスタートカリキュラムの一貫として「ならし給食」が始まります。

- 11日（水） 牛乳
- 12日（木） 牛乳・ココアパン
- 13日（金） 牛乳・中華丼
- 16日（月） 通常の給食

今年度も、おいしくて安全な給食を作っていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。