



# 4月 献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
11 (木)	赤飯 鱈の照り焼き じゃこと蒲鉾入りお浸し みそ汁		あずき さわら かまぼこ 生揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋	黒ごま	764 40.1 20.4	入学・進級お祝い献立です。みんなで協力して楽しい給食の時間にしましょう。
12 (金)	カレーミートサンド 洋風卵スープ フルーツヨーグルト		レンズ豆 豚肉 レバー 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶	無塩パン 小麦粉 じゃが芋 はちみつ てんぷん	バター	743 35.0 28.1	カレー味のミートソースとピザチーズを無塩パンに挟んで蒸しします。
15 (月)	ご飯 新じゃが芋と鶏肉の煮物 いか入り みそドレッシングサラダ		鶏肉 うずら卵 いか	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが もやし	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく 三温糖 てんぷん	油	794 27.9 23.7	新じゃが芋は収穫してすぐ出荷されます。みずみずしく皮がやわらかいのが特徴です。
16 (火)	卵とじうどん レバーときびなごの米粉揚げ ツナとわかめのサラダ 果物		鶏肉 油揚げ 卵 レバー ツナ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん 小松菜	干し椎茸 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 果物	うどん てんぷん 米粉 砂糖	油	712 39.9 25.3	レバーは鉄分、きびなごはビタミンB12が多く含まれ、どちらも貧血予防に役立ちます。
17 (水)	春キャベツの回鍋肉丼 ピリ辛きゅうり オレンジゼリー		豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ きゅうり だいこん オレンジジュース みかん缶	米 麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白ごま	770 27.7 20.8	旬の春キャベツをたっぷり使った回鍋肉を作ります。春キャベツはやわらかく甘みがあります。
18 (木)	ご飯 鯖の香味焼き じゃが芋の金平 すまし汁		さば さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 長ねぎ ごぼう えのきたけ だいこん	米 じゃが芋 三温糖	油 白ごま	798 33.3 27.2	<b>かむカムデー</b> です。きんぴらやすまし汁に入っている根菜類は噛み応えのある食材です。
19 (金)	ビスキュイパン 豚肉とレンズ豆の トマトシチュー ミモザサラダ		卵 豚肉 レンズ豆 手亡豆 ハム	牛乳	にんじん トマト缶	玉ねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	ショートニングパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター アーモンド 油	844 33.1 38.4	ビスキュイとはビスケットやクッキーなどの硬い焼き菓子のことです。パンに乗せて焼きます。
22 (月)	たけのこご飯 赤魚の唐揚げおろしソース 野菜の生姜醤油和え かきたま汁		鶏肉 油揚げ 赤魚 卵 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう こねぎ 小松菜 糸みつば	たけのこ だいこん キャベツ きゅうり しょうが えのきたけ 干し椎茸	米 もち米 砂糖 小麦粉 てんぷん	油	753 37.5 24.1	旬の新たけのこを使ったご飯です。もち米も一緒に炊くため、もちもち触感になります。
23 (火)	ご飯 おかか沢庵 ししゃもの磯辺揚げ 切り昆布と大豆の煮物 豚汁		糸けずり節 卵 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり 切昆布	にんじん	たくあん 干し椎茸 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 糸こんにやく こんにやく じゃが芋	油 白ごま ごま油	803 31.4 27.2	おかか沢庵は、千切りにした沢庵とけずり節、ごまを合わせて炒め、ふりかけにします。
24 (水)	チョコチップパン えびと小松菜の マカロニグラタン ココロ野菜スープ 果物		えび 鶏肉 豆乳 ウインナー うずら卵	牛乳 ピザチーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ 果物	チョコチップパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 バター	885 38.4 36.5	むきえびと小松菜、玉ねぎ、鶏肉を使ったホワイトソースのグラタンです。
25 (木)	アマトリチャーナ マセドアンサラダ アーモンドキャラメルマフィン		ベーコン レンズ豆 ハム 卵	牛乳 粉チーズ	タカノツメ トマト缶 にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	ペンネ じゃが芋 砂糖 小麦粉 粉糖	オリーブ油 油 アーモンド バター	831 29.3 37.5	アマトリチャーナはトマトソースを使ったパスタのひとつです。玉ねぎやチーズを煮詰めます。
26 (金)	ご飯 新玉ねぎの豚すき煮 小松菜と卵の磯和え 果物		豚肉 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが はくさい キャベツ 果物	米 しらたき 砂糖	油	733 30.7 21.2	<b>野菜の日</b> です。旬の新玉ねぎを使った豚すき煮です。やわらかく甘みがある玉ねぎです。
30 (火)	ツナカレーピラフ 青梗菜のクリームスープ バジルドレサラダ		ツナ ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム サラダ チーズ	ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ 小松菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン もやし キャベツ きゅうり にんにく レモン汁	米 麦 じゃが芋 砂糖 コーン スターチ	バター 油 オリーブ油	802 28.5 31.3	青梗菜には旬が春と秋の2回あります。苦みやクセがなく、しゃきしゃきた触感が特徴です。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。  
☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～今年度の給食が始まります～

赤飯はお祝い事の時に食べられるため、入学・進級をお祝いして赤飯を作ります。赤飯には邪気を払う力があるとして、もとは神様へのお供え物でした。そして、赤色は魔除けの力があると言われ、厄除けや招福の意味を込めて祝いの席で食べられるようになりました。

