



# 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 (火)	ツナカレーピラフ 春キャベツのクリームスープ オレンジゼリー		ツナ 鶏肉 ベーコン 豆乳 手亡豆	牛 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	玉葱 ホールコーン キャベツ エリンギ オレンジジュース みかん缶	米 米粒麦 じゃがいも 米粉 砂糖	バター 油	814 30.4 27.5	春キャベツと牛乳、豆乳を使った、優しい味のクリームスープです。
12 (水)	アーモンドパン 豚肉とレンズ豆のトマトシチュー ミモザサラダ 果物		卵 豚肉 レンズ豆 手亡豆 ハム	牛乳	にんじん トマト缶詰	玉葱 エリンギ にんにく キャベツ きゅうり 果物	無塩パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター アーモンド 油	868 35.5 37.1	アーモンド粉と卵、バター、砂糖などで作った生地をパンに塗り、スライスアーモンドを振ってオーブンで焼きます。
13 (木)	ご飯 鯖の香味焼き じゃがいもの金平風 みそ汁		さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	しょうが 長ねぎ ごぼう えのきたけ	米 じゃがいも 三温糖	油 白ごま	817 33.3 28.7	脂がのったノルウェー産のさばに醤油、生姜、長ねぎ、酒などで下味を付けてオーブンで焼きます。
14 (金)	ご飯 新玉ねぎの豚すき煮 ごまドレッシングサラダ		豚肉 焼き豆腐 いか	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり れんこん ホールコーン	米 砂糖	油 練りごま	720 30.0 20.1	今が旬の新玉ねぎをたっぷり使って、豚すき煮を作ります。
17 (月)	卵とじうどん ツナとわかめのサラダ よもぎ団子		鶏肉 卵 油揚げ ツナ 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ	にんじん <u>小松菜</u> よもぎ	干し椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱	うどん 片栗粉 砂糖 上新粉 白玉粉	油 白ごま	759 33.9 22.8	白玉粉、上新粉、よもぎ、豆腐を使って団子を作り、きな粉をまぶします。
18 (火)	ご飯 しゃもの磯辺揚げ 油揚げ入りお浸し ぶどう豆 豚汁		卵 油揚げ 糸けずり節 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 しゃも あおのり	<u>小松菜</u> にんじん	キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 小麦粉 三温糖 じゃがいも	白ごま 油 ごま油	805 32.3 26.6	<u>かむカムデー</u> です。磯辺揚げにしたしゃもを、ひと口30回を目標によく噛んで食べます。
19 (水)	カレーミートサンド 野菜スープ フルーツヨーグルト		レンズ豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	玉葱 ホールコーン キャベツ えのきたけ にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	無塩パン 米粉 じゃがいも はちみつ	バター	761 34.1 29.9	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ます。
20 (木)	キムチチャーハン レバカツ ポイルキャベツ 豆腐とわかめのスープ		豚肉 卵 豚レバー 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	白菜キムチ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし	米 米粒麦 小麦粉 パン粉	ごま油 油	765 38.1 26.4	豚レバーに下味をしっかり付けてフライにしたレバカツは、7中的人气メニューのひとつです。
21 (金)	ご飯 いかバーグ 小松菜と卵の磯辺和え みそ汁		鶏肉 いか 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 刻みのり わかめ	<u>小松菜</u> にんじん	玉葱 しょうが キャベツ えのきたけ	米 パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも	油	761 36.4 19.1	いかのすり身と鶏挽き肉で作ったハンバーグに甘辛のたれをかけます。
24 (月)	ミルクパン えびと小松菜のマカロニグラタン 洋風卵スープ 果物		えび 鶏肉 豆乳 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	<u>小松菜</u> にんじん パセリ	玉葱 果物	ミルクパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	847 39.8 34.0	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マカロニグラタンです。
25 (火)	ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 新じゃがと鶏肉の煮物 竹輪とわかめの和え物 果物		鶏肉 うずら卵 竹駒ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	<u>小松菜</u> にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ 果物	米 じゃがいも 三温糖 砂糖	ごま油 白ごま 油	801 28.8 22.0	素揚げにした新じゃがと鶏肉、にんじん、玉ねぎ、うずら卵などを使った煮物です。
26 (水)	ご飯 赤魚の唐揚げおろしソース わさび和え みそ汁		あかうお かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	こねぎ <u>小松菜</u> にんじん	だいこん もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 白ごま	732 31.7 19.8	唐揚げにした赤魚に大根おろしと小ねぎ、白ごまを加えたおろしだれをかけます。
27 (木)	春キャベツのパペロンチーノ マセドアンサラダ オレンジマフィン		ベーコン えび ハム 卵	牛乳 しらす干し	にんじん	キャベツ エリンギ 玉葱 ホールコーン きゅうり にんにく みかん缶	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 小麦粉 メープルシロップ	オリーブ油 油 バター	814 32.0 29.5	春キャベツとしらす干し、ベーコン、えび、玉ねぎ、エリンギを使ったパペロンチーノです。
28 (金)	たけのご飯 にぎすといかの唐揚げ 小松菜のお浸し かきたま汁		鶏肉 いか にぎす 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう <u>小松菜</u> 系みつば	たけのこ しょうが もやし キャベツ えのきたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	713 35.1 21.0	<u>野菜の日</u> です。旬の新たけのこを使って、もち米入りの炊き込みご飯を作ります。

☆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。

☆下線ある小松菜は、足立区産の野菜を予定しています。

今年度より、ストローがいらぬ牛乳パックに変わります。



こぼさないように  
気を付けよう!