

日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の骨子をとるもの)		黄色の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 タンパク質	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	
7火	○	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ	今年度最初の給食です。 今年も野菜ゼロを目指して もりもり食べてください。	木綿豆腐、豚肉 大豆、赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉葱、たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが もやし きゅうり	米、砂糖 でんぷん はるさめ	油、ごま油 白いりごま	646 kcal 27.4 g 21.8 g 2.8 g
8水	○	ごはん ヤンニョムチキン ナムル トック入りスープ★	ヤンニョムチキン、甘辛く味付 けされたチキン、ごはんがすず む味です。	鶏肉、豚肉 削り節	牛乳、わかめ	にんじん こまつな	玉葱、にんにく 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし だいこん	米、でんぷん 砂糖、もち	油、オリーブ油 ごま油 白いりごま	643 kcal 26.2 g 17.4 g 1.7 g
9木	○	ラグーパスタ イタリアンサラダ 青のりポテト	ラグーとは肉や野菜を煮込んだ ソースのことで、ペンネと混ぜ て仕上げました。	豚肉、大豆	牛乳、あおのり	にんじん ピーマン 水菜	玉葱、しょうが にんにく セロリー キャベツ コーン もやし	ペンネ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	602 kcal 24.2 g 20.7 g 2.5 g
10金	○	ご飯 キムムッチ 厚揚げと豚肉の中華炒め 大根の和えもの	キムムッチは韓国風のふりかけ です。	豚肉、白みそ 生揚げ	牛乳、刻みのり	ピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ 干し椎茸、もやし きゅうり だいこん	米、砂糖	ごま油 白いりごま	563 kcal 24.8 g 18.6 g 2.2 g
13月	○	麦ご飯 味付けのり ほっけ焼き もやしのごまじょうゆ けんちん汁	ほっけとけんちん汁、和食を味 わいましょう。	ほっけ、豚肉 木綿豆腐	牛乳、ちりめん、味 付けのり	にんじん	もやし、ごぼう きゅうり 長ねぎ しょうが だいこん	米、押麦 じゃがいも こんにゃく	白いりごま 油	612 kcal 29.2 g 21.8 g 2.1 g
14火	○	カレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	1年生の給食が今日から始まり ます。おいしく食べてくれたら 嬉しいですよ。	鶏肉 豆腐、バター	牛乳、粉寒天	にんじん	玉葱、しょうが にんにく きゅうり コーン、もやし キャベツ ぶどうジュース	米、じゃがいも 米粉、砂糖	油	611 kcal 20.0 g 15.9 g 2.3 g
15水	○	野菜チャージハン 大豆とかえり甘辛あえ せん切り野菜スープ★	カルシウムたっぷり献立です。 よく噛んで食べましょう。	豚肉、大豆 鶏肉	牛乳、かえり煮干し	のざわな漬 にんじん こまつな	しょうが もやし 干し椎茸	米、でんぷん 砂糖	油、ごま油 白いりごま	630 kcal 29.8 g 22.4 g 2.2 g
16木	○	ココアパン ツナモネ 豆腐サラダ 野菜スープ★	モネとは、オーストラリア地方 でホワイトソースを意味してい ます。モネを使ったグラタン のような料理です	ツナ いんげん豆 鷹豆、豆腐 豆腐、ベーコン	牛乳、わかめ	パセリ にんじん こまつな	コーン、玉葱 キャベツ きゅうり はくさい 干し椎茸 しょうが	米、じゃがいも 米粉、砂糖	ごま油 白すりごま	617 kcal 26.6 g 24.2 g 2.4 g
17金	○	釜焼きビビンバ★ 五目スープ 美生柑	肉と野菜をたっぷりとること のできるビビンバ、栄養満点 です。	豚肉、赤みそ 鶏肉、生揚げ うずら卵水煮	牛乳	こまつな にんじん	切干しだいこん にんにく しょうが もやし、コーン 玉葱、きくらげ 美生柑	米、砂糖	ごま油 白いりごま	613 kcal 26.8 g 21.8 g 2.1 g
20月	○	チキンライス キャベツメンチ わかめスープ★	旬の春キャベツを使ったメンチ カツです。やわらかく甘みの強 い春キャベツを味わってくださ い。	鶏肉、ツナ 若肉、凍り豆腐 生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん こまつな	玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米、パン粉 小麦粉	油	693 kcal 30.8 g 24.6 g 2.7 g
21火	○	シュガートースト 肉団子と白菜のスープ★ カラフルサラダ 清見オレンジ	清見オレンジは甘くジューシー な味わいです。	若肉、凍り豆腐 ツナ	牛乳	にんじん こまつな 赤パプリカ	玉葱、しょうが はくさい、コーン たけのこ キャベツ きゅうり 清見オレンジ	黒砂糖食パン グラニュー糖 でんぷん じゃがいも 砂糖	バター、油	557 kcal 23.7 g 22.4 g 2.1 g
22水	○	わかめごはん 小魚の石垣揚げ マロニーの炒めもの みそ汁★	石垣のごまごつとした感じ をごまで現した揚げ物です。	ニギス さつま揚げ 油揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳、わかめ	にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく びなしめじ 玉葱	米、小麦粉 はるさめ じゃがいも	白いりごま 黒いりごま 油、ごま油	605 kcal 20.5 g 17.8 g 2.3 g
23木	○	ごはん のりの佃煮 千草焼き★ おかかあえ 具だくさんみそ汁	手作り、のりの佃煮、ごはんが いくらでも食べられるおいしさ です。	たまご、若肉、 納豆腐 糸けずり節 油揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳、もみのり	にんじん こまつな	玉葱、干し椎茸 はくさい、もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	米、砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	585 kcal 26.2 g 18.6 g 2.5 g
24金	○	スパゲティミートソース わかめサラダ ヨーグルト	玉ねぎをじっくり煮込んだミ ートソース、絶品です。	豚肉、大豆	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん	玉葱、しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり	スパゲッティ 小麦粉、砂糖	油	634 kcal 30.5 g 21.0 g 2.6 g
27月	○	お揚げうどん★ じゃがいものごまみそ和え 草団子	よもぎを練りこんだ草団子 です。きな粉をまぶしていただ きます。	鶏肉、油揚げ 白みそ、きな粉	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも 砂糖、もち	油 白すりごま	547 kcal 23.5 g 17.1 g 2.0 g
28火	○	たけのこごはん さわらの西京焼き 春キャベツの浅漬け風 さわにわん★	旬のさわら、春の訪れを感じ られる和食献立です	油揚げ、さわら 白みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ、長ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり だいこん	米、砂糖 じゃがいも	油 白いりごま	565 g 27.1 g 17.1 g 2.2 g
30木	○	ごはん 魚の東煮 磯和え★ 味噌汁	東煮とは関東風のしょうゆの しっかりと味付けで作った 煮物のことです。	にしん、生揚げ 油揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳、のり わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし ほんしめじ 玉葱	米、小麦粉 でんぷん、砂糖 じゃがいも	油 白いりごま	647 g 27.1 g 24.3 g 2.2 g

★足立区産小松菜使用献立★

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。  
※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。  
低学年(1,2年生)は0.8倍 高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。

