



4月こんだてひょう



ひと口目は野菜から
よくかんで食べましょう

令和6年度 <<給食目標>> しょうずに準備とあとかたづけをしましょう 足立区立東栗原小学校

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
10 水	マーボー丼 給食開始日	○	春雨サラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ ロースハム	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ 白ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく にら キャベツ こまつな もやし 清見オレンジ	進級おめでとうございます。 3・5年生は、提供量が増えます。	620
11 木	麦ごはん	○	肉じゃが ひじきの和え物	牛乳 豚肉 生揚げ ひじき	米 押麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうりんげん だいこん きゅうり もやし	麦ごはんは白米の1割を押麦にして 炊きました。押麦の豊富な食物繊維 は腸の働きを整えます。	572
12 金	コッパン	○	ひき肉オムレツ ごまドレッシングサラダ ★クリームスープ	牛乳 鶏卵 豚ひき肉 ベーコン 白いんげんビュレ	コッパン マヨネーズ 油 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも 米粉 パター	こまつな たまねぎ きゅうり にんじん もやし キャベツ 冷凍コーン かぶ かつらの葉 ぶなしめじ	ごまの殻はかたいので、すりごまや ペーストにするなど栄養効果が出やす くなります。	605
15 月	とんこつしょうゆ ラーメン	○	あおりのポテト 果物(美生柑)	牛乳 豚ひき肉 なた 大豆 あおりの	蒸中華種 ラード ごま油 じゃがいも 片栗粉 油	ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな 美生柑	美生柑は、グレープフルーツより苦 みが少なく、甘酸っぱい味わいで す。	557
16 火	たけのこごはん 春の献立	○	さばの香味焼き 五目豆 新たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 大豆 切昆布 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	たけのこ にんじん しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ	たけのこには、チロシンやグルタミ ン酸などのうまみ成分が豊富に含ま れています。	618
17 水	★チキンカレーライス	○	フレンチサラダ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳クリーム 粉寒天	米 油 じゃがいも 小麦粉 豆乳クリーム バター はちみつ 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり もやし 冷凍コーン りんごジュース	1年生の初めての給食は、大人気の カレーライスです。入学おめでとう ございます。	617
18 木	ピーンズドッグ かむカム献立	○	野菜のスープ煮 アーモンド入りサラダ	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆水煮 ピザチーズ 豚肉 ベーコン 白いんげんまめ うすら卵水煮	コッパン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも アーモンドスライス	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ かぶ こまつな 冷凍ホールコーン きゅうり	よくかんで食べると、脳の満腹中枢 が刺激され、食べすぎを防ぎます。	617
19 金	わかめごはん 食育の日	○	いかの照り焼き ごまじゃこ和え 豚汁	牛乳 わかめ いか ちりめん 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが 冷凍コーン もやし きゅうり こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ	毎月19日は「食育の日」で、和食 献立を提供しています。	527
22 月	五目チャーハン 旬の野菜献立	○	ししゃもスパイシー揚げ チンゲン菜と 豆腐のスープ	牛乳 えび 豚肉 鶏卵 ししゃも 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 米粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ 冷凍グリーンピース えのきたけ たけのこ水煮 ねぎ チンゲン菜	にんじんに多く含まれるβ-カロテン は、油と一緒に調理すると吸収力が アップします。	554
23 火	アーモンド ココアトースト	○	★春キャベツの クリームシチュー 野菜のじゃこサラダ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ちりめん	食パン パター グラニュー糖 砂糖 アーモンド 油 じゃがいも 小麦粉 白ごま	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり こまつな もやし	春キャベツは、冬キャベツに比べ、 葉の巻きがゆるく、やわらかい食感 です。	578
24 水	中華丼	○	もやしの ごましょうゆ和え フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵水煮 かまぼこ ヨーグルト	米 油 ごま油 片栗粉 白ごま サラダ油 粉糖	にんじん たまねぎ たけのこ水煮 キャベツ 干しいたけ こまつな もやし きゅうり ねぎ しょうが バナナ 黄桃缶 パイン缶 アロエシロップ漬け	えびには、アスタキサンチンが豊富 で、疲れを回復させる働きがありま す。	657
25 木	ご飯 春の献立	○	魚の竜田揚げ こまつな和え 若竹汁	牛乳 もうかさめ ツナ缶 豆腐 わかめ	米 片栗粉 小麦粉 油 白ごま 砂糖 ごま油	しょうが こまつな もやし きゅうり たけのこ水煮 にんじん えのきたけ	新物のたけのこことわかめを使用した 「若竹汁」は、風味豊かな味わいで す。	599
26 金	ミートソース スパゲッティ お誕生日給食	○	オニオンドレッシング サラダ チョコバナナケーキ	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 鶏卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 パター チョコチップ 粉糖	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく トマト缶 キャベツ もやし きゅうり バナナ	ふんわり生地に、チョコとバナナの 風味がよく合う、調理員さんの手作 りケーキです。	676
29 月	昭 和 の 日							
30 火	春色ご飯 春の献立	○	生揚げと野菜の煮物 すまし汁	牛乳 生サケ 鶏卵 生揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 油 白ごま こんにゃく じゃがいも 片栗粉	こまつな にんじん たけのこ水煮 ふき えのきたけ	春色ごはんは、鮭・卵・こまつな で、春らしい色合いをイメージして います。	572

【給食のお知らせ】

○「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。今月は、桜型のにんじんがクラスの食缶に2枚入っています。

○8 (歯) がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

○1年生は、4月17日(水)から給食が始まります。

※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。ご了承ください。

【お願い】

配膳時は衛生面に配慮するため、全員マスクを着用します。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校のホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。