

令和4年 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

中学年平均栄養価 エネルギー 619kcal / たんぱく質 25.2g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8金	カレーライス	○	わかめサラダ くだもの(かんきつ類)	牛乳,ぶた肉,粉チーズ,わかめ	米,麦,油,じゃがいも,はちみつ,バター,小麦粉,白いりごま,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,きゅうり,もやし,キャベツ,かんきつ類	641 kcal 18.8 g
11月	キムチ丼	○	イカ入り中華サラダ フライビーンズ	牛乳,ぶた肉,いか,ひよこまめ	米,ごま油,砂糖,でんぷん,白いりごま,油	にんにく,玉ねぎ,長ねぎ,はくさい,キムチ,たけのこ,にら,もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん	615 kcal 24.5 g
12火	☆菜の花ごはん	○	さばの文化干し アーモンドあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,たまご,さば文化干し,わかめ,白みそ,赤みそ	米,砂糖,油,白いりごま,アーモンド,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	659 kcal 26.4 g
13水	ごはん ジャコふりかけ	○	生揚げのみそ炒め 春雨サラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,煮干粉,あおのり,ぶた肉,赤みそ,生あげ,うずら卵	米,白いりごま,油,砂糖,でんぷん,ごま油,緑豆はるさめ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,キャベツ,こまつな,きゅうり,もやし	634 kcal 25.6 g
14木	☆山菜肉うどん	○	☆草だんご くだもの(かんきつ類)	牛乳,ぶた肉,油あげ,きな粉	冷凍うどん,油,上新粉,白玉粉,砂糖	にんじん,だいこん,ごぼう,干しいたけ,山菜,はくさい,長ねぎ,こまつな,よもぎ,かんきつ類	587 kcal 23.4 g
15金	【1年生慣らし給食】 ホットドッグ	○	キャロットポタージュ (1年生はポタージュがありません) くだもの(かんきつ類)	牛乳,フランクフルト,とり肉,生クリーム	コッペパン,油,じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,セロリー,玉ねぎ,にんじん,クリームコーン,パセリ,かんきつ類	633 kcal 24.3 g
18月	【1年生慣らし給食】 五目チャーハン	○	中華たまごスープ (1年生はスープがありません) オレンジゼリー	牛乳,ぶた肉,えび,たまご,とり肉,とうふ,かんてん	米,ごま油,砂糖,油,でんぷん	にんじん,干しいたけ,長ねぎ,ピーマン,玉ねぎ,たけのこ,みかん缶,オレンジジュース	604 kcal 26.2 g
19火	【1年生慣らし給食】 スパゲティミートソース	○	マセドアンサラダ くだもの(生パイン) (1年生はパインがありません)	牛乳,ぶた肉,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,セロリー,マッシュルーム,きゅうり,ホールコーン,レモン,パイン	628 kcal 25.0 g
20水	【1年生 通常給食開始】 わかめごはん	○	さけの塩こうじ焼き おかかあえ じゃがいものきんぴら	牛乳,わかめ,生サケ,かつお節	米,白いりごま,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,ごぼう,れんこん,さやいんげん	600 kcal 26.2 g
21木	マーボー丼	○	もやしサラダ くだもの(かんきつ類)	牛乳,とうふ,ぶた肉,赤みそ,ロースハム	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん,白いりごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり,かんきつ類	639 kcal 26.2 g
22金	黒糖パン	○	いかオイル焼きトマトソース こふきいも コーンサラダ	牛乳,いか	黒糖パン,でんぷん,油,砂糖,じゃがいも,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	587 kcal 25.1 g
25月	あんかけ焼きそば	○	ハニーフルーツヨーグルト	牛乳,ぶた肉,えび,いか,うずら卵,ヨーグルト	油,ちゅうかめん,でんぷん,はちみつ	しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ,はくさい,長ねぎ,もやし,さやいんげん,みかん缶,パイン缶,もも缶	587 kcal 26.2 g
26火	【旬の野菜:たけのこ】 ☆たけのこごはん	○	揚げシシャモ ごま酢あえ かきたま汁	牛乳,とり肉,油あげ,ししゃも,わかめ,とうふ,たまご	米,砂糖,でんぷん,油,白いりごま	たけのこ,にんじん,干しいたけ,さやえんどう,もやし,きゅうり,玉ねぎ,ほうれんそう	610 kcal 27.4 g
27水	チーズトースト	○	白いんげんのシチュー えび入りサラダ	牛乳,チーズ,とり肉,白いんげん,粉チーズ,えび	食パン,じゃがいも,油,小麦粉,バター,白いりごま,砂糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,もやし,きゅうり,キャベツ	641 kcal 28.5 g
28木	シーフードピラフ	○	ミネストローネ フライドポテト	牛乳,とり肉,えび,いか,ぶた肉,ベーコン,ひよこまめ	米,麦,バター,油,マカロニ,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,かぶ,セロリー,トマト,かぶの葉	624 kcal 23.7 g

☆:旬の食材、季節の料理

※ 都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。