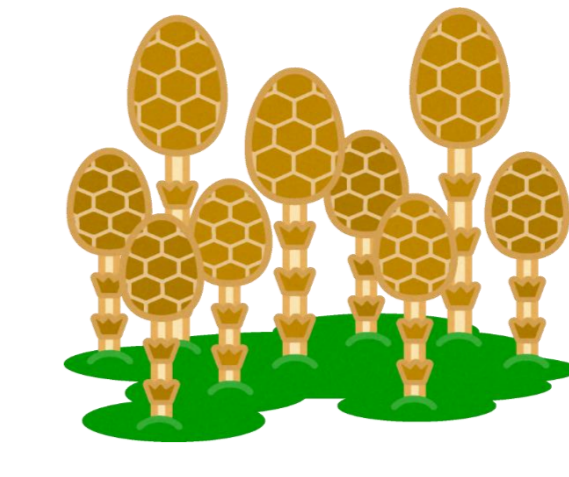




令和4年度 4月献立表



足立区立梅島小学校

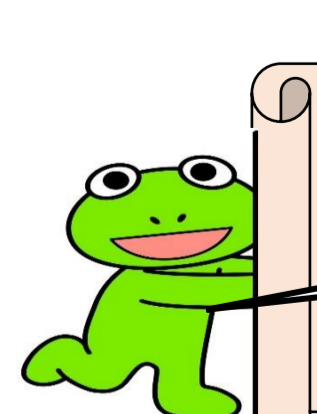
実施日	主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：からだの調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量				
7 木	キムチチャーハン	春雨サラダ 豆腐スープ	ぶたにく ロースハム とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	こまあぶら いりごま あぶら	にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが はくさいキム チ キャベツ きゅうり ねぎ	えのきたけ	578 23.2 2.6
8 金	ビスキュイパン	ハンガリアンシチュー 小エビのサラダ	たまご ぶたにく だいす えび	ぎゅうにゅう チーズ	まるパン さとう こむぎこ いちごジャム じゃがいも	バター あーもんど あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり		619 25.3 2.4
春の献立：草団子										
11 月	鶏南蛮うどん	磯あえ ★草団子	とりにく あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう のり	うどん かたくりこ しょうしんこ しらたまこ さとう	あぶら	にんじん こまつな よもぎ	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし		585 25.2 2.3
12 火	ひじきごはん	豆あじの唐揚げ ごまあえ 豚汁	とりにく だいす あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき まめあじ	こめ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら すりごま ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ		581 25.6 2.1
13 水	マーガリンパン	ポテトミートグラタン ★春キャベツのスープ	ぶたにく こおりどうふ だいす とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	マーガリンパン じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ		555 25.1 2.5
1年生 給食開始										
14 木	カレーライス	ツナサラダ 果物	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	きんめまい じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	いちご	613 22.9 2.2
15 金	あらいさんちの こだわりごはん	魚の照り焼き 卵と野菜のあえもの じゃがいもの味噌汁	さわら たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ		591 27.5 2.2
18 月	ミルクパン	ほくほくコロッケ フレンチサラダ トマトスープ	いんげんまめ ぶたにく こおりどうふ たまご ペーコン	ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ		588 21.1 3.1
19 火	あらいさんちの こだわりごはん	青のりふりかけ 鮭のバター醤油焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	さけ あぶらあげ もめんどうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ちりめん あおのり	こめ さとう じゃがいも	あぶら いりごま バター	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく きりほしだい ごん だいこん ねぎ	ほししいたけ	587 30.7 2.0
20 水	焼き鳥丼	塩昆布あえ フルーツヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	いりごま ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり	りんご もも ようなし	613 23.1 1.7
21 木	えびクリームライス	カリカリ豆サラダ 果物	えび とりにく いんげんまめ とうにゅう ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	マッシュルーム オレンジ	649 24.3 2.3
22 金	ソース焼きそば	中華コーンスープ キャラメルポテト	ぶたにく いか とりにく もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも グラニューとう	あぶら ごまあぶら バター アーモンド	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし		640 27.1 2.8
25 月	あらいさんちの こだわりごはん	生揚げと豚肉の味噌炒め わかめのポン酢あえ	なまあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら バター アーモンド	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	ほししいたけ	592 25.0 1.8
26 火	★新たけのこごはん	小魚のフライ おろしあえ 豆腐の味噌汁	とりにく あぶらあげ たまご もめんどうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	にんじん さやえんどう	だけのこ キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	ほししいたけ えのきたけ	581 26.7 2.4
27 水	ピザトースト	マセドアンサラダ サーモンと小松菜のクリームスープ	ペーコン さけ いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン じゃがいも さとう こめこ	あぶら バター	ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし	マッシュルーム	630 32.6 3.1
28 木	あらいさんちの こだわりごはん	焼き魚の味噌だれかけ ごま酢あえ いももち汁	さば あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	すりごま	こまつな にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ		637 26.2 2.1

○食材の購入・学校行事・感染症対策などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。

(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)

○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。



こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標

きょうりよく じゅんび あと
みんなで協力して、準備・後かたづけをしましょう。

