

# 4月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	体の調子を整える緑の食品	I類たんぱく質
7金	○	ホイコーロー丼	パリパリサラダ くだもの果物(いちご)	牛乳 豚肉 赤みそ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタンの皮 白いりごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ ほししいたけ ビーマン もやし きゅうり たまねぎ ホールコーン いちご	581 kcal 19.7 g
10月	○	桜ごはん	さわらの西京焼き じゃがいもの金平 わかたけじる 若竹汁	牛乳 さわら 白みそ わかめ さつまあげ 絹ごし豆腐	米 もち米 砂糖 白すりごま 白いりごま じゃがいも 油	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやえんどう	571 kcal 25.5 g
11火	○	ごはん キムムッチ	かじょうどうふ 家常豆腐 もやしのナムル くだもの果物(清見オレンジ)	牛乳 のり 豚肉 生揚げ 赤みそ	米 ごま油 白いりごま 砂糖 油 でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ほししいたけ ながねぎ しょうが きゅうり きよみオレンジ	583 kcal 23.4 g
12水	○	チョコチップパン	ポテトグラタン ミモザサラダ	牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳 ピザチーズ たまご	チョコチップパン じゃがいも 油 豆乳バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	605 kcal 24.6 g
13木	○	ツナごはん	ししゃもの磯辺揚げ 春キャベツのおかかあえ ごじる 呉汁	牛乳 ツナ ししゃも たまご あおのり かつお節 生揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 大豆	米 麦 砂糖 白いりごま 白すりごま 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな だいこん ながねぎ	644 kcal 27.3 g
14金	○	カレーライス <b>1年生給食開始</b>	コーンサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	米 じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	649 kcal 18.8 g
17月	○	黒砂糖パン	鮭のさざれ焼き アスパラガスのソテー トマトと卵のスープ	牛乳 サケ ベーコン 絹ごし豆腐 たまご レンズまめ	黒砂糖パン マヨネーズ パン粉 じゃがいも 油 バター でんぷん	アスパラガス ホールコーン にんじん たまねぎ トマト にんにく こまつな	612 kcal 31.4 g
18火	○	わかめごはん	しん 新じゃがいものそぼろ煮 ちりめんあえ	牛乳 わかめ 豚肉 大豆 生揚げ ちりめん	米 白いりごま じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ さやえんどう こまつな キャベツ もやし	576 kcal 22.9 g
19水	○	スパゲティミートソース	カリカリポテトサラダ くだもの果物(りんご)	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが トマト キャベツ きゅうり もやし りんご	574 kcal 23.0 g
20木	○	たけのこごはん <b>野菜の日給食:たけのこ</b>	さばの塩こうじ焼き ごまあえ いなかじる 田舎汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 白すりごま こんにゃく じゃがいも	たけのこ にんじん キャベツ ほししいたけ さやえんどう こまつな もやし ごぼう だいこん ながねぎ	598 kcal 29.9 g
21金	○	ホットドック	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 フランクフルト 豚肉 ベーコン レンズまめ ヨーグルト	ミルクパン 油 じゃがいも はちみつ	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ みかん もも パイン	620 kcal 20.1 g
24月	○	チリピーンスライス	ツナと押し麦のサラダ くだもの果物(パイナップル)	牛乳 豚肉 いんげんまめ 大豆 ツナ	米 豆乳バター 油 小麦粉 麦	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ビーマン セロリー キャベツ きゅうり パイン	637 kcal 22.7 g
25火	○	麦ごはん	ホキの電田揚げ わさびあえ かきたま汁	牛乳 ホキ わかめ たまご ささかまぼこ 木綿豆腐	米 麦 でんぷん 小麦粉 油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	556 kcal 27.1 g
26水	○	いちごビスキュイパン	クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 豆乳 生クリーム 粉チーズ	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 豆乳バター	いちご にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース キャベツ もやし きゅうり	614 kcal 22.6 g
27木	○	さんさい 山菜うどん	ごま酢あえ 草だんご	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉	うどん 砂糖 白すりごま 上新粉 白玉粉	わらび ぜんまい たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな もやし キャベツ よもぎ	548 kcal 24.0 g
28金	○	ごはん	あんかけ卵焼き やさしいちゅうか 野菜の中華あえ わかめスープ	牛乳 たまご 鶏肉 ハム 豚肉 木綿豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま 白すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ もやし きゅうり ながねぎ	567 kcal 24.7 g

➡ ストローレスの牛乳パックに変更になります。  
くわしくは、給食だよりをご覧ください。

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

