

# 令和7年4月予定献立表

足立区立平野小学校

実施日	主食	飲み物	おかず	赤 体をつくる食品	黄 熱や力になる食品	緑 体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	ひとこと
8 火	キムチチャーハン	牛乳	青のりポテト 野菜スープ	ぶたにく とうふ	牛乳 あおのり	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら	559	21.5	給食当番の人は、しっかり身支度をしてから当番の仕事をお願いします。
9 水	マーボー豆腐丼	牛乳	海藻サラダ りんご	ぶたにく ぶたレバー だいず とうふ みそ いか	牛乳 かいそうミックス	こめ こめつぶむぎ さとう てんぷん	605	27.9	今日はマーボー豆腐丼を作ります。普段摂りにくい、豚レバーや大豆を加えて、たんぱく質がたっぷり摂れるどんぶりです。
10 木	照り焼きツナトースト	牛乳	ポテトのハニーサラダ キャロットポタージュ	ツナ いんげんまめ	牛乳 チーズ なまクリーム	むえんしょくパン さとう でんぷん じゃがいも はちみつ マヨネーズ あぶら バター	688	26.2	ポテトのハニーサラダはカリカリに揚げたじゃがいもと、はちみつを使った甘いドレッシングを混ぜて食べます。
11 金	ごはん	牛乳	擬製豆腐 おかかあえ 豚汁	たまご とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	こめ さとう でんぷん こんにゃく	620	29.2	擬製とは「本物に似せて作る」という意味です。擬製豆腐は、卵を使っているのに豆腐のように作る料理です。
14 月	卵とじうどん	牛乳	小魚の唐揚げ ポン酢あえ	ぶたにく あぶらあげ たまご かまぼこ	牛乳 ししゃも	うどん でんぷん さとう	565	28.7	給食では、小魚をよく使います。今日は、ししゃもで唐揚げを作ります。
15 火	★1年生給食始まり★ カレーライス	牛乳	ツナサラダ バナナ	ぶたにく 豆乳クリーム ツナ	牛乳	こめ じゃがいも ごむぎ はちみつ さとう	685	21.1	今日から1年生も給食が始まります。今日はカレーライスを作ります。
16 水	エビクリームライス	牛乳	茎わかめのサラダ りんごゼリー	とりにく ぶたにく えび いんげんまめ かんでん	牛乳 なまクリーム こなチーズ くきわかめ かんでん	こめ ごむぎ さとう	654	26.4	足立区生まれのエビクリームライスです。キャロットライスに、エビクリームをかけて食べます。
17 木	きなこ揚げパン	牛乳	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	きなこ ぶたにく だいず いんげんまめ	牛乳 わかめ	コッパン さとう じゃがいも	596	24.8	揚げパンの中でも、人気のある「きなこ揚げパン」です。
18 金	★入学・進学お祝い給食★ 赤飯	牛乳	鮎の竜田揚げねぎソースかけ 野菜の昆布あえ いちご	あずき さば	牛乳 しおこんぶ	こめ もちごめ でんぷん さとう	612	25.4	今日は入学と進級をお祝いして、お赤飯を炊きます。
21 月	ごはん かつおぶりかけ	牛乳	肉じゃが 野菜のレモン醤油あえ	こなかつお ぶたにく なまあげ	牛乳 ちりめんじゃこ しおこんぶ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	589	23.5	今日は、ちりめんじゃこ・塩昆布・粉かつお・ごまを使い、カルシウムがいっぱい摂れるぶりかけを作ります。
22 火	ホットドッグ	牛乳	ハムサラダ ABCスープ	ウィンナー ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳 チーズ しおこんぶ	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	593	26.0	今日は、ハム・塩昆布・かつお節・野菜を使った、奥だくさんのサラダを作ります。
23 水	スパゲティミートソース	牛乳	マセドアンサラダ パイナップル	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいず みそ	牛乳	スパゲティ じゃがいも さとう	562	24.0	マセドアンサラダは、野菜とじゃがいもをサイコロのように四角く切ったサラダです。
24 木	ごはん 	牛乳	いかのかりんとうがらめ のりのりサラダ 若竹汁	いか とうふ	牛乳 のり わかめ	こめ でんぷん さとう	577	25.4	「野菜の日」献立 今月は「たけのこ」です。旬のたけのこを使って、汁物を作ります。
25 金	黒パンセサミトースト	牛乳	ポトフ シーザーサラダ	ぶたにく ウィンナー うすらたまご いんげんまめ ハム	牛乳	くろぼとうしょくパン はちみつ じゃがいも コーンフレーク さとう	547	26.7	今日のトーストには、黒砂糖の食パンを使います。甘い香りの食パンです。
28 月	ごはん	牛乳	魚のあずま煮 じゃこ入りサラダ 田舎汁	もうかさめ なまあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	613	26.5	あずま煮は、下味をつけて魚を油で揚げて、タレに漬けて作ります。甘辛い味の魚料理です。
30 水	あぶたま丼	牛乳	ごまあえ 清見オレンジ	あぶらあげ たまご	牛乳 のり	こめ さとう	598	23.3	油揚げや野菜を出し汁で煮て味つけをして、溶き卵を流して、「あぶたま」を作ります。ご飯にかけて、どんぶりにして食べます。

※食材の納入などの都合により献立を変更する場合があります。