

[4月の献立表]

ホームページ（ブログ）で毎日の給食の画像と産地を紹介しています！

足立区立亀田小学校

日/曜日	牛乳	献立	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよよし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ 
9火	○	かめっこ丼 春雨サラダ くだもの 果物	牛乳,豚肉,ベーコン, ロースハム	米,油,ごま油,でんぷん, 緑豆はるさめ,砂糖, サラダ油	にんじん,たけのこ,キャベツ, にら,干し椎茸,玉葱, さやいんげん,ホールコーン, オレンジ	641 kcal 21.7 g 20.8 g 2.2 g	進級おめでとうございま す！今年も楽しく給食を食 べましょう。
10水	○	ごはん じゃことひじきのふりかけ にく 肉じゃが ツナあえ	牛乳,芽ひじき,ちりめん, 豚肉,生揚げ, ツナオイル漬け	米,砂糖,じゃがいも, こんにゃく,油,三温糖	にんじん,玉葱,干し椎茸, だいこん,ホールコーン, こまつな,レモン汁	545 kcal 29.0 g 15.7 g 2.1 g	ひじきには、皮ふを健康に 保つ「ビタミンA」が含ま れています。
11木	○	ごはん 魚のおろしソース わかたけ のいあえ 若竹汁	牛乳,あかうお, ロースハム, 刻みのり,絹ごし豆腐, わかめ	米,でんぷん,揚げ油,砂糖	だいこん,ホールコーン,にんじん, こまつな,キャベツ,たけのこ, さやえんどう	620 kcal 25.7 g 17.9 g 2.6 g	若竹汁は、わかめとたけの こが入っています。
12金	○	黒砂糖パン キャベツとたまごのグラタン ミネストローネ	牛乳,むきえび,たまご, 鶏肉,調理用牛乳, ピザチーズ,ベーコン,大豆	黒砂糖,油,マカロニ, 小麦粉,バター, じゃがいも,サラダ油	キャベツ,玉葱,にんにく, にんじん,セロリー, トマト缶詰,パセリ	617 kcal 30.2 g 25.6 g 2.9 g	ミネストローネは、トマト 味の具たくさんスープで す。
15月	○	ごはん カレーごまふりかけ さばのみそだれ からしあえ かきたま汁	牛乳,ちりめん,さば, 赤みそ,絹ごし豆腐, たまご,わかめ	米,白いりごま,砂糖, でんぷん	こまつな,もやし,えのきたけ, だいこん,長ねぎ	622 kcal 27.3 g 19.3 g 2.9 g	かみかみデーです。 1口30回を目安に、 よく噛んで食べましょう。
16火	○	1年生給食開始 チキンカレーライス フレンチサラダ くだもの 果物	牛乳,鶏肉,粉チーズ	米,米粒麦,じゃがいも,油, 小麦粉,バター, サラダ油,砂糖	玉葱,にんじん,しょうが, にんにく,キャベツ,こまつな, オレンジ	590 kcal 19.6 g 17.4 g 1.9 g	1年生の給食が始まりま す。亀田小で大人気のカ レーです。
17水	○	ガーリックトースト いんげん豆のクリーム煮 ツナサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉, いんげんまめ, 調理用牛乳, ツナオイル漬け	ソトフランス,バター, じゃがいも,油,小麦粉, サラダ油,砂糖	にんにく,パセリ,にんじん,玉葱, エリンギ,キャベツ,こまつな, ホールコーン	566 kcal 23.8 g 18.6 g 2.8 g	給食は、1か月に使う豆の 量が決まっています。柔ら かく煮た「いんげん豆」を たっぷり入れたクリーム煮 です。
18木	○	親子丼 じゃこのかりかりサラダ みそ汁	牛乳,鶏肉,なると,たまご, ちりめん,わかめ, 油揚げ,赤みそ, 白みそ	米,砂糖,でんぷん,揚げ油, サラダ油,三温糖,ごま油, 白いりごま,じゃがいも	玉葱,こまつな,だいこん, キャベツ,えのきたけ, 長ねぎ	602 kcal 28.7 g 30.3 g 2.2 g	親子丼は、玉子にしっかり と火を入れながら、ふわふ わの食感を目指して作りま す。
19金	○	ミートソーススパゲッティ ごまドレサラダ アップルゼリー	牛乳,豚肉,大豆,粉寒天	スパゲッティ,油,小麦粉, 白すりごま,砂糖,ごま油, サラダ油	玉葱,にんじん,しょうが, にんにく,セロリー, マッシュルーム,こまつな, ホールコーン,キャベツ, りんごジュース,りんご缶,レモン	566 kcal 21.6 g 17.2 g 1.7 g	4月の お誕生給食 
22月	○	回鍋肉丼 いか入り中華サラダ くだもの 果物	牛乳,豚肉,赤みそ,いか	米,油,砂糖,でんぷん, ごま油,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,干し椎茸, 長ねぎ,ピーマン,もやし, きゅうり,パイン	644 kcal 27.2 g 21.2 g 2.2 g	野菜の日のメニューです。 春キャベツを たっぷり使用 した回鍋肉です。 
23火	○	ごはん 魚と豆のあずま煮 レモンあえ みそ汁	牛乳,もうかさめ,大豆, 油揚げ,白みそ,赤みそ	米,でんぷん,揚げ油,砂糖, 白いりごま,じゃがいも	キャベツ,ホールコーン,もやし, こまつな,レモン,だいこん,長ねぎ	545 kcal 22.7 g 18.1 g 1.9 g	あずま煮は、揚げた魚と豆 を甘辛く味付けしたもので す。
24水	○	ツナコーンコップ 洋風たまごスープ ポテトのガーリックサラダ	牛乳,ツナオイル漬け, ピザチーズ,ベーコン, 鶏肉,たまご	無塩パン,マヨネーズ, じゃがいも,サラダ油, 砂糖,マカロニ,油, でんぷん	ホールコーン,パセリ,こまつな, キャベツ,にんじん,にんにく, しょうが,玉葱	585 kcal 24.0 g 22.0 g 3.1 g	塩を使っていない「無塩食 パン」に、ツナとコーンと マヨネーズをぬって焼きま す。
25木	○	たけのこごはん しゃもの米粉揚げ ごまあえ 豚汁	牛乳,鶏肉,油揚げ, しゃも,豚肉, 木綿豆腐,白みそ, 赤みそ	米,油,砂糖,米粉, でんぷん,揚げ油, 白すりごま, こんにゃく,じゃがいも	たけのこ,にんじん,さやえんどう, にんにく,しょうが,キャベツ, ごぼう,だいこん,長ねぎ	565 kcal 26.0 g 26.4 g 2.4 g	春に美味しい たけのこを使った まぜごはんです。 
26金	○	マーボー丼 揚げワンタンサラダ くだもの 果物	牛乳,豚肉,豚レバー, 押し豆腐,赤みそ	米,油,三温糖,ごま油, でんぷん,ワンタンの皮, 揚げ油,サラダ油,砂糖	にんじん,たけのこ,長ねぎ,玉葱, にんにく,しょうが,干し椎茸, にら,キャベツ,こまつな, ホールコーン,オレンジ	554 kcal 30.1 g 23.2 g 2.6 g	給食のマーボー豆腐は、辛 くない味付けで作っていま す。
30火	○	山菜うどん いかの天ぷら 焼肉サラダ	牛乳,豚肉,かまぼこ, 油揚げ,いか切り身, たまご	冷凍うどん,小麦粉,砂糖, ごま油,サラダ油, 白すりごま,白いりごま	たけのこ,わらび,ゆでふき, 干し椎茸,にんじん,長ねぎ, こまつな,にんにく,もやし, キャベツ	601 kcal 28.2 g 22.1 g 2.1 g	山菜うどんは、たけのこ・ わらび・ふきが入っていま す。

表示されているエネルギー、たんぱく質量は中学年のものです。低学年は0.80倍、高学年は1.20倍です。

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。