

4月 こんだてひょう

足立区立江北小学校

令和3年度

給食目標: 上手に準備をしましょう

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
8 木	新玉ねぎと豚肉のうま煮丼 アーモンド和え 大豆と煮干しの甘辛	○	豚肉 大豆	牛乳 煮干し	米 麦 片栗粉 しらたき 砂糖	アーモンド 白ごま 油	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ はくさい もやし ごぼう 長ねぎ しょうが	643 kcal 25.3g
9 金	海鮮ソース焼きそば 春巻き フルーツヨーグルト	○	豚肉 エビ イカ	牛乳 ヨーグルト	中華めん 小麦粉 片栗粉 はるまきの皮 はるさめ 砂糖	油 ごま油	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし しょうが しいたけ パイナップル みかん もも	605 kcal 23.4g
12 月	春風ごはん 小魚のサラサ揚げ あえもの 田舎汁	○	たまご たらこ 赤みそ 白みそ 生揚げ	牛乳 ししゃも	米 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	白ごま 油	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ	656 kcal 27.2g
13 火	ビスキュイパン 春キャベツのクリーム煮 くだもの: パイナップル	○	鶏肉 たまご いんげんまめ	牛乳 生クリーム	まるパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	アーモンド 油 バター	にんじん	玉ねぎ キャベツ パイナップル	686 kcal 23.9g
14 水	チキンライス 千切り野菜スープ じゃがいもと大豆の磯辺揚げ	○	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 あおのり	米 片栗粉 じゃがいも	油	にんじん こまつな トマトジュース	玉ねぎ キャベツ グリーンピース 長ねぎ ぶなしめじ エリンギ	618 kcal 21.4g
15 木	ナン ドライカレー ミックスサラダ くだもの: りんご	○	豚肉 大豆	牛乳	ナン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ にんにく しょうが レモン りんご	649 kcal 24.0g
16 金	ごはん 魚の竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	○	サバ さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 しらたき 砂糖	白ごま 油 ごま油	にんじん	玉ねぎ はくさい れんこん ごぼう 長ねぎ しょうが えのきだけ	705 kcal 26.6g
19 月	五目うどん ひじきのツナ和え いも天	○	鶏肉 うすら卵 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	うどん 小麦粉 片栗粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ ふき 長ねぎ しいたけ	619 kcal 25.9g
20 火	鶏ごぼうピラフ じゃがいものポタージュ シーフードサラダ	○	鶏肉 たまご エビ イカ いんげんまめ	牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しょうが グリーンピース レモン	660 kcal 26.0g
21 水	三色そぼろ丼 じゃがもち汁 くだもの: 清見オレンジ	○	たまご ツナ 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 長ねぎ 清見オレンジ	692 kcal 24.6g
22 木	きなこトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	豚肉 きな粉 いんげんまめ	牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油 バター	にんじん アスパラガス トマト缶詰	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	633 kcal 23.1g
23 金	わかめごはん ぎせいどうふ ごま酢和え ひつつみ汁	○	鶏肉 たまご とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ しいたけ	634 kcal 26.8g
26 月	たけのこごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	○	ホキ とうふ 赤みそ 白みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 砂糖	油 白ごま	にんじん こまつな さやえんどう	たけのこ キャベツ もやし 長ねぎ しょうが しいたけ えのきだけ	643 kcal 28.8g
27 火	フレンチトースト ポトフ パリパリサラダ くだもの: キウイフルーツ	○	豚肉 ベーコン たまご	牛乳	食パン ワンタンの皮 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 バター	にんじん かぶの葉	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん かぶ セロリ コーン キウイフルーツ	666 kcal 26.1g
28 水	エビクリームライス アーモンドサラダ りんごゼリー	○	鶏肉 エビ	牛乳 生クリーム 粉寒天	米 小麦粉 砂糖	アーモンド 油 バター	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんごジュース	659 kcal 22.5g
30 金	中華ちまき 春雨サラダ たまごスープ くだもの: デコポン	○	豚肉 たまご エビ とうふ	牛乳	もち米 片栗粉 緑豆はるさめ 砂糖	白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり もやし えのきだけ しいたけ デコポン	599 kcal 27.0g

・天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。

・感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。

1年生の給食は15日(木)から始まります