

こんだてひょう
献立表

4月



きゅうしょくもくひょう

給食目標

ただ はいぜん

「正しく配膳をしましょう」

令和6年4月8日
足立区立島根小学校
校長 世取山哲哉
栄養士 高安 伶佳

日	曜	主食	主菜・副菜・汁・デザート	一口メモ	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	
8	月	始業式・入学式 (給食無し)						
9	火	マーボー丼	揚げワントンの中華味 くだもの	いよいよ新学年! クラスのみんなと、楽しく食事がしたいですね♪ 580kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だいず あかみそ もめんどうふ	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん ワントンのかわ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ こまつな キャベツ もやし テコボン	
10	水	ごはん	もうかさめの甘辛揚げ いそ和え たまごのみそ汁	お魚は、コロコロとしたかわいいサイズ。甘辛くて、ご飯が進みます。 622kcal	ぎゅうにゅう もうかさめ のり きぬごしどうふ わかめ たまご あかみそ しろみそ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが ホールコーン にんじん ほうれんそう キャベツ もやし こまつな えのきたけ ながねぎ	
11	木	コッペパン 手作りいちごジャム	えびと春キャベツのシチュー 江川さんちの小松菜サラダ	熟れた苺を、甘酸っぱいジャムにしました。パンに塗って召し上がれ! 576kcal	ぎゅうにゅう えび いんげんまめ なまクリーム チーズ ツナ	ショートニング パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	いちご レモン たまねぎ にんじん たもぎだけ キャベツ こまつな もやし レモン	
12	金	しゃげごはん	厚焼き玉子 お浸し 生揚げのみそ汁	生揚げは、豆腐を揚げた食材です。鉄分が豊富です。 559kcal	ぎゅうにゅう しおざけのり たまご けずりぶし なまあげ あかみそ しろみそ	こめ ごま さんおんとう あぶら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん こまつな だいこん	
15	月	山菜うどん	大豆の和え物 草だんご	山菜「ふき」を使った春の麺料理と、よもぎたっぷりの草だんごです。 579kcal	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ だいず きなこ	うどん さとう ごまあぶら ごま しょうしんこ しらたまご さんおんとう	だけのこ ふき しいたけ にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり ホールコーン よもぎ	
4月16日(火) ~1年生給食スタート!								
16	火	カレーライス	キャベツサラダ つぶつぶオレンジゼリー	大人気のカレーは、ルウから手作りしています。 650kcal	ぎゅうにゅう とり レンズまめ チーズ ツナ かんてん	こめ あぶら じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな ホールコーン キャベツ オレンジジュース みかん缶	
17	水	釜焼きビビンバ	豆腐たまごスープ くだもの	給食室の大きな釜で、具材を炒めて混ぜ合わせます。 559kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ぶたにく あかみそ とりにく きぬごしどうふ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが えのきたけ もやし だいずもやし こまつな にんじん たまねぎ きよみオレンジ	
18	木	セサミトースト	鶏肉のトマト煮 コーンツナサラダ	パンに塗るのはごまバター。炒りごま、すりごま、練りごまを使っています。 593kcal	ぎゅうにゅう とり レンズまめ ツナ	しょうパン はちみつ さとう さんおんとう とうにゅうクリームバター ごまねりごま あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン もやし レモン	
19	金	筍ごはん	さばの塩焼き 辛し和え 新たまねぎのみそ汁	みずみずしくて味わい深い、とれたての新たけのこをいただきます。 585kcal	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ さば あかみそ しろみそ	こめ もちごめ あぶら さとう ごま じゃがいも	だけのこ にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし たまねぎ	
22	月	チキンライス	ふわふわ卵スープ フレンチポテト	卵と粉チーズとパン粉を混ぜ合わせて、スープに浮かべます。 557kcal	ぎゅうにゅう とり ベーコン たまご チーズ	こめ あぶら さんおんとう パンこ じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ たもぎだけ グリーンピース セロリー ホールコーン こまつな	
23	火	ごはん	じゃが芋といかの揚げ煮 わかめとじゃこのポン酢和え くだもの	ごはんは、あきたこまちを使っています。つやつや、ふっくらです。 565kcal	ぎゅうにゅう いか ちりめん わかめ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さんおんとう ごま さとう	しょうが にんにく ホールコーン にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ レモン みしょうかん	
24	水	ミートソース スパゲッティ	シーフードサラダ 小松菜ケーキ	足立区産の小松菜をペースト入りケーキ。栄養満点デザートです。 598kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だいず チーズ えび いか わかめ たまご	スパゲッティ オリーブオイル さんおんとう こむぎこ あぶら さとう バター 粉糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり レモン こまつな パセリ	
25	木	ごまごはん	魚のにんにくみそ焼き おひたししょうが かきたま汁	ほんの少しのしょうがを加えて、風味豊かなお浸しをどうぞ。 558kcal	ぎゅうにゅう サケ しろみそ あぶらあげ たまご きぬごしどうふ	こめ ごま ごまあぶら さんおんとう でんぶん	にんにく ながねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが えのきたけ	
26	金	まる 丸パン	ポテトコロッケ コーンキャベツ ミルクスープ	一つ一つ愛情を込めて、丁寧に丸めたコロッケです。 555kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート たまご とりにく いんげんまめ	まるパン じゃがいも あぶら バター かんそうマッシュポテト こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	
29	月	昭和の日						
30	火	とりごもくごはん	ししゃものカレー揚げ おかか和え じゃが芋とわかめのみそ汁	ししゃもは、丸ごと1尾食べることで、カルシウムがたくさん摂れます。 579kcal	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ししゃも かつおぶし わかめ あかみそ しろみそ	こめ ごまあぶら さんおんとう ごま でんぶん じゃがいも	にんじん グリンピース だけのこ しいたけ こまつな もやし キャベツ たまねぎ	

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※飲み物は、毎日牛乳です。

※熱量は、中学年(3・4年生)の分量で計算したものです。