

4 がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 有岡 里織

日	主食	おかず	赤の仲間 血やにくなる	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 脂質 食塩相当量	一口メモ
7 木	カレーライス	かいそうサラダ くだもの(デコボン)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こなチーズ かいそうミックス	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ バター、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく グリーンピース、キャベツ、きゅうり デコボン	604 kcal 19.2 g 18.8 g 2.1 g	協力をして、給食の 準備や片付けをしま しょう。
8 金	せきはん	さかなのさいきょうやき あぶらあげ、いりおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう、さき、さけ、みそ あぶらあげ、とり、くもめんどうふ	こめ、もち、こめ、いりごま、さとう、あぶら さといも、こんにゃく	しょうが、にんじん、もやし、こまつな ごぼう、ながねぎ	564 kcal 28.4 g 17.2 g 2.9 g	<u>進級お祝い献立</u> 赤飯
11 月	えびクリーム ライス	ポテトサラダ くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう、むきえび、とり、く いんげんまめ、こなチーズ	こめ、バター、あぶら、こむぎこ、じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム パセリ、キャベツ、きゅうり きよみオレンジ	606 kcal 23.2 g 18.9 g 1.9 g	季節の食材 きよみ オレンジ 
12 火	むぎごはん	さかなのみそに いそあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、のり カットわかめ、もめんどうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、でんぶ	しょうが、にんじん、もやし、えのきたけ こまつな、ながねぎ	600 kcal 29.6 g 21.4 g 2.6 g	和食では、削り節で だしをしっかりととり ます。
13 水	さんさい うどん	いかいりサラダ よもぎだんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やき、くわ なまあげ、いか、きぬさ、しょうふ きなこ	うどん、サラダあぶら、さとう しょうしん、しらたまこ	にんじん、だいこん、ほししいたけ ゆでわか、ゆでふき、たけのこ ながねぎ、こまつな、もやし、キャベツ よもぎ	545 kcal 25.4 g 15.5 g 2.3 g	季節の食材 わらび、ふき たけのこ、よもぎ
14 木	すきやきどん	ツナあえ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、おしどうふ ツナ、こな、かんてん	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう	ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん キャベツ、きゅうり、こまつな、レモン、じ オレンジジュース、みかんかん	599 kcal 23.1 g 17.0 g 1.8 g	1年生 給食開始
15 金	くろパン	ぶたにくとまめのトマトに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン いんげんまめ、こなチーズ	くろパン、あぶら、じゃがいも、アーモンド さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ キャベツ、きゅうり、こまつな	566 kcal 23.3 g 21.8 g 2.2 g	いろいろな料理を食 べて、栄養をとりま しょう。
18 月	むぎごはん のりのつくだに	にくじゃが やさいのピリからあえ	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、なまあげ いか	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こんにゃく じゃがいも	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ さやえんどう、もやし、キャベツ、こまつな	604 kcal 25.1 g 17.3 g 2.2 g	季節の食材 さやえんどう 
19 火	ごはん	さかなの しんたまねぎソースかけ ごまあえ しんたけのこのみそしる	ぎゅうにゅう、メルルーサ、なまあげ カットわかめ、みそ	こめ、でんぶ、こむぎこ、あぶら、さとう すりごま	しょうが、たまねぎ、にんにく、にんじん もやし、きゅうり、こまつな、たけのこ	568 kcal 24.1 g 15.8 g 2.3 g	季節の食材 新たまねぎ 
20 水	セサミ トースト	クリームシチュー キャロットソースサラダ	ぎゅうにゅう、とり、く、いんげんまめ こなチーズ	しょくパン、すりごま、いりごま、ねりごま バター、みずあめ、さとう、じゃがいも こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ キャベツ、きゅうり	619 kcal 23.0 g 29.6 g 2.3 g	にんじんを使った ドレッシングを作り ます。
21 木	おやこどん	ちりめんおひたし フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、とり、く、たまご、ちりめん プレーンヨーグルト	こめ、むぎ、さとう、でんぶ グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ パインかん、みかんかん、りんごかん	602 kcal 27.2 g 15.8 g 2.2 g	一口目は野菜から 食べましょう。
22 金	スパゲティ ミートソース	わかめサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だいず こなチーズ、わかめ、なまクリーム	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう いりごま、さつまいも、バター	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく セロリ、マッシュルーム、パセリ キャベツ、こまつな、きゅうり	644 kcal 25.0 g 23.3 g 2.0 g	ミートソースには、 野菜や肉など10種 類の食材を使って 作っています。
25 月	セルフ フィッシュサンド	コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、ベーコン	ミルクパン、こむぎこ、パンこ あぶら、みずあめ、さとう、じゃがいも マカロニ	にんじん、キャベツ、さやいんげん きゅうり、コーン、たまねぎ、セロリ、トマト パセリ	566 kcal 24.1 g 24.3 g 2.7 g	パンに白身魚のフライ をはさんで、いた だきます。
26 火	たけのこ ごはん	ちくさやき とんじる くだもの(みしょうかん)	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶら、たけのこ とり、くもめんどうふ、ぶたにく、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	たけのこ、にんじん、ほししいたけ たまねぎ、ほししいたけ、グリーンピース ごぼう、だいこん、ながねぎ、みしょうかん	577 kcal 26.5 g 19.5 g 2.7 g	野菜の日献立 たけのこ 
27 水	チリビーンズ ドック	シーザーサラダ しんじゃがのポタージュ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だいず ピザチーズ、ベーコン、とり、く とうにゅう、なまクリーム	ミルクパン、あぶら、こむぎこ、さとう じゃがいも、バター	たまねぎ、にんにく、ピーマン、にんじん キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン、じ パセリ	650 kcal 28.7 g 30.0 g 2.9 g	季節の食材 新じゃがいも 
28 木	ごもくピース ごはん	ししゃものさらさあげ おかかあえ いなかじる	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶら、あげ ししゃも、いけずり、ぶし、なまあげ、みそ	こめ、さとう、でんぶ、こむぎこ、あぶら こんにゃく	にんじん、たけのこ、グリーンピース しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな ごぼう、だいこん、ながねぎ	579 kcal 25.9 g 21.0 g 2.8 g	季節の食材 グリーンピース 

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

4月の給食目標 上手にはいぜんをしましょう。