4がつ こんだてひょう

足立区立展沼小学校校 長 瀬谷 智代学業士 異沼 母郷佳

							栄養	
B	主食		おかず	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	エネルキ"ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ーロメモ
10月	すきやき どん		ツナあえ くだもの(デコポン)	ぎゅうにゅう,ぶたにく おしどうふ,ツナ	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,レモンじる デコポン	579 kcal 23.9 g 17.7 g 1.7 g	協力をして、給 食の準備や片付 けをしましょ う。
11 火	せきはん		さかなのこうみやき あぶらあげいりおひたし みそしる	ぎゅうにゅう,ささげ メダイ,あぶらあげ なまあげ,カットわかめ みそ	こめ,もちごめ,いりごま さとう,じゃがいも	しょうがながねぎ にんじん,もやし,こまつな たまねぎ	557 kcal 27.5 g 17.0 g 2.9 g	進級お祝い献立 赤飯
12 水	きなこ あげパン		マセドアンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう,きなこ ぶたにく	ミルクパン,さとう じゃがいも,あぶら マカロニ	にんじん,きゅうり コーン,キャベツ,たまねぎ こまつな	_	揚げパンは、給食 室で揚げて、きな こと砂糖をからめ ています。
13	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 なまあげ,いか きぬごしどうふ,きなこ	うどん,あぶら,さとう じょうしんこ,しらたまこ	にんじん,だいこん ほししいたけ,わらび ふき,たけのこ,ながねぎ こまつな,もやし,キャベツ よもぎ	26.1 g	季節の食材 わらび、ふき たけのこ、よもぎ
14 金	えびクリーム ライス		コールスローサラダ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう,えび とりにく,いんげんまめ こなチーズ	こめ,バター,あぶら こむぎこ,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 こまつな,コーン,いちご	602 kcal 23.4 g 20.0 g 1.6 g	季節の食材いちご
17月	カレー ライス		かいそうサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく こなチーズ かいそうミックス こなかんてん	こめ,むぎ,じゃがいも あぶら,こむぎこ,バター はちみつ,さとう	たまねぎ,にんじん しょうが,にんにく グリンピース,キャベッ きゅうり,オレンジジュース みかんかん	2.1 g	1 年生 給食開始
18 火	ごはん		さかなのチリソース かふうあえ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう,もうかさめ とりにく,もめんどうふ たまご	こめ,でんぷん,こむぎこ あぶら,さとう	にんにく,しょうが ながねぎ,にんじん,もやし キャベツ,きゅうり たけのこ,こまつな	629 kcal 28.1 g 22.5 g 2.2 g	いろいろな料理 を食べて、栄養 をとりましょ う。
19水	くろパン		ポトフ アーモンドサラダ くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう,ぶたにく ベーコン,いんげんまめ	くろさとうパン, じゃがいも アーモンド, あぶら, さとう	にんじんたまねぎかぶ セロリー,キャベツ きゅうり,こまつな きよみオレンジ	21.1 g 1.9 g	季節の食材清見 オレンジ
20 木	ごはん		さかなのねぎみそだれやき ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう,さば,みそ もめんどうふ	こめ,さとう,すりごま	ながねぎ,にんじん,もやしきゅうり,こまつなだいこん,えのきたけ	567 kcal 26.4 g 19.6 g 2.0 g	和食の献立
21 金	ソース やきそば		わふうサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう,ぶたにく プレーンヨーグルト	ちゅうかめん,あぶら いりごま,さとう,はちみつ	にんじん,たまねぎ ほししいたけ,にんにく しょうが,キャベツ,もやし こまつな,コーン パインかん,みかんかん りんごかん	563 kcal 22.1 g 19.6 g 2.8 g	一口目は野菜か ら食べましょ う。
24 月	えだまめ わかめごはん		ツナいりたまごやき いそあえ いなかじる	ぎゅうにゅう たきこみわかめ,たまご ツナ,きざみのり,ぶたにく みそ	こめ,いりごま,あぶら さとう,じゃがいも こんにゃく	えだまめ,にんじん たまねぎ,しょうが グリンピース,もやし えのきたけ,こまつな ごぼう,だいこん,はくさい	615 kcal 26.9 g 21.1 g 2.6 g	上手に配膳しま しょう。
25 火	たけのこ ごはん		ししゃものいそべあげ やさいのかわりソース かきたまじる	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,ししゃも あおのり,カットわかめ もめんどうふ,たまご		たけのこ,にんじん ほししいたけ,もやし キャベツ,こまつな たまねぎ,ながねぎ		<u>野菜の日献立</u> たけのこ
26 水	ビーンズ ドッグ		シーザーサラダ しんじゃがのポタージュ	ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,ビザチーズ ベーコン,とりにく しろいんげんピューレ とうにゅう,なまクリーム	むえんパン,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 にんじん,キャベツ こまつな,きゅうり レモンじる	28.9 g 27.9 g 2.4 g	季節の食材 新じゃがいも
27 木	むぎごはん のりのつくだに		にくじゃが しらすあえ	ぎゅうにゅう,やきのり ぶたにく,なまあげ しらす	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 キャベツ,こまつな	585 kcal 24.1 g 16.2 g 2.0 g	季節の食材 さやえんどう
28 金	セルフ フィッシュ サンド		ミネストローネ くだもの(みしょうかん)	ぎゅうにゅう,ホキ ぶたにく,ベーコン,だいず	ミルクパン,こむぎこ パンこ,はちみつ,あぶら じゃがいも	にんじん,たまねぎ セロリー,トマトかん パセリ,みしょうかん	553 kcal 27.9 g 23.0 g 2.3 g	パンに白身魚の フライをはさん で、いただきま す。
※都	合により献立を変更する場合があり	ますか	、ご了承願います。			トチにけい		

4月の給食目標 上手にはいぜんをしましょう。