



# 4がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 30 年

杉並区立杉並第四小学校

| 日  | 曜日 | こんだてめい   | 牛乳 | あかの食品  | さいろの食品   | みどりの食品   | 栄養価<br>(中学年)   |
|----|----|--|----|--|--|--|--|
|    |    |  |    | ちにく<br>血や肉になる                                      | はたら ちから たいおん<br>働く力や体温になる                          | からだ ちょうし との<br>体の調子を整える  |  |
| 9  | 月  | チキンライス<br>しろいんげんまめのポタージュ<br>なんでもせんぎりサラダ                | ○  | 牛乳 とり肉 調理用牛乳<br>白いんげん豆 生クリーム<br>ひじき                | 米 米粒麦 バター 油<br>じゃがいも<br>クルトン用食パン                   | にんじん 玉ねぎ グリンピース(冷)<br>マッシュルーム(水煮) セロリー<br>大根 キャベツ きゅうり レモン                 | エネルギー 692 Kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 22.3 g<br>食塩相当量 3.4 g |
| 10 | 火  | なのはなごはん さわらのこうみやき<br>やさいのにももの もやしのうめじょうゆあえ<br>キャロットゼリー | ○  | 牛乳 たまご さわら<br>粉寒天 ゼラチン                             | 米 米粒麦 油 さとう<br>白すりごま ごま油<br>じゃがいも こんにゃく            | なばな こまつな しょうが 長ねぎ<br>にんにく にんじん 玉ねぎ もやし<br>さやえんどう さやいんげん<br>オレンジジュース        | エネルギー 610 Kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 16.5 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 11 | 水  | マーボーライス<br>チンゲンサイとしめじのスープ<br>きよみオレンジ                   | ○  | 牛乳 押し豆腐 とり肉<br>赤色辛みそ 豚ひき肉<br>たまご                   | 米 米粒麦 油 さとう<br>ごま油 でんぷん                            | にんにく しょうが にんじん<br>長ねぎ グリンピース(冷)<br>チンゲンサイ 清見オレンジ                           | エネルギー 611 Kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂質 19.5 g<br>食塩相当量 3.5 g |
| 12 | 木  | てづくりアップルパン<br>ポトフ<br>やさいのピクルス                          | ○  | 牛乳 たまご 豚肩肉<br>調理用牛乳 ベーコン<br>フランクフルト                | 強力粉 さとう バター<br>じゃがいも こんにゃく                         | りんご にんにく しょうが<br>玉ねぎ セロリー にんじん<br>キャベツ さやいんげん 大根<br>きゅうり                   | エネルギー 618 Kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 22.7 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 13 | 金  | カレーライス<br>しらたまフルーツポンチ                                  | ○  | 牛乳 豚肩肉 絹豆腐<br>ピザ用チーズ                               | 米 米粒麦 バター 油<br>小麦粉 じゃがいも<br>さとう 白玉粉                | にんにく しょうが セロリー<br>玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶)<br>りんご みかん(缶) もも(缶)<br>りんご(缶)         | エネルギー 712 Kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 18.1 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 16 | 月  | むぎごはん<br>わふうハンバーグ じゃがいものきんぴら<br>きゅうりのひとしお              | ○  | 牛乳 豚ひき肉 たまご<br>とりひき肉 豆腐                            | 米 米粒麦 生パン粉 油<br>さとう じゃがいも<br>つきこんにゃく               | 長ねぎ にんにく 大根 にんじん<br>ごぼう さやいんげん きゅうり  | エネルギー 658 Kcal<br>たんぱく質 26.5 g<br>脂質 20.5 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 17 | 火  | スパゲティミートソース<br>サウピカンサラダ<br>いちご                         | ○  | 牛乳 豚ひき肉<br>粉チーズ                                    | スパゲティ 油 オリーブ油<br>さとう ごま油 じゃがいも                     | にんにく しょうが セロリー<br>玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶)<br>トマトピューレ キャベツ きゅうり<br>ホールコーン(冷) いちご | エネルギー 675 Kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂質 19.9 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 18 | 水  | たかなチャーハン<br>とうふだんごのスープ<br>やさいのナムル                      | ○  | 牛乳 豚バラ肉 たまご<br>むきえび 豚肩肉 豆腐                         | 米 米粒麦 油 ごま油<br>白いりごま 白玉粉                           | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>高菜漬け しめじ たけのこ<br>長ねぎ もやし こまつな<br>きくらげ こまつな                | エネルギー 616 Kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 19.7 g<br>食塩相当量 3.5 g |
| 19 | 木  | わかめごはん だいずいりコロッケ<br>きりぼしときゅうりのごますあえ<br>やさいのみそしる        | ○  | 牛乳 炊き込みわかめ<br>大豆 たまご 豚ひき肉<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ           | 米 米粒麦 じゃがいも<br>小麦粉 パン粉 揚げ油<br>マッシュポテト さとう<br>白いりごま | にんじん 玉ねぎ 切干大根<br>きゅうり もやし えのきたけ<br>こまつな                                    | エネルギー 686 Kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 17.7 g<br>食塩相当量 3.6 g |
| 20 | 金  | むぎごはん ホキのむぎみそやき<br>もやしとこまつなのごまじょうゆ<br>よしのじる            | ○  | 牛乳 ホキ 赤色辛みそ<br>油揚げ かまぼこ<br>とり肉                     | 米 米粒麦 白すりごま<br>さとう 白いりごま<br>つきこんにゃく でんぷん<br>玉ふ うどん | にんじん もやし こまつな<br>長ねぎ みつば   | エネルギー 620 Kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 15.3 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 23 | 月  | メキシカンライス<br>ポテトのフリッター<br>ひじきスープ みしょうかん                 | ○  | 牛乳 とり肉 豆乳<br>ひじき たまご 豆腐                            | 米 米粒麦 バター 油<br>じゃがいも 小麦粉 揚げ油<br>さとう でんぷん           | 玉ねぎ にんじん ホールコーン(冷)<br>マッシュルーム(水煮) ほうれんそう<br>グリンピース(冷) 美生柑                  | エネルギー 609 Kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 24 | 火  | ししじゅうしい<br>やきししゃも イナムドッチ<br>キャベツのおかかじょうゆあえ             | ○  | 牛乳 豚肩肉 ししゃも<br>刻み昆布 豚バラ肉<br>かまぼこ 淡色辛みそ<br>生揚げ かつお節 | 米 米粒麦 油 さとう<br>白いりごま こんにゃく                         | にんじん しめじ 大根 こまつな<br>キャベツ   | エネルギー 608 Kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 21.1 g<br>食塩相当量 3.7 g |
| 25 | 水  | むぎごはん<br>さけのおろしたき しんじゃがのそぼろに<br>ごぼうのみそしる               | ○  | 牛乳 鮭 豚ひき肉<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ                           | 米 米粒麦 でんぷん<br>小麦粉 揚げ油 さとう<br>じゃがいも こんにゃく           | 大根 しょうが さやいんげん<br>玉ねぎ ごぼう にんじん<br>こまつな                                     | エネルギー 669 Kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂質 18.4 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 26 | 木  | たけのこごはん<br>とりにくのしょうがやき かきたまじる<br>かぶのレモンじょうゆあえ          | ○  | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>とりもも肉 たまご                            | 米 米粒麦 さとう<br>でんぷん                                  | 新たけのこ さやえんどう<br>しょうが にんじん 長ねぎ<br>こまつな かぶ かぶの葉 レモン                          | エネルギー 602 Kcal<br>たんぱく質 28.8 g<br>脂質 22.9 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 27 | 金  | きなことうにゅうトースト<br>ベジタブルシチュー<br>コーンサラダ きよみオレンジ            | ○  | 牛乳 きなこ とり肉<br>調理用牛乳 粉チーズ<br>豆乳 生クリーム               | 食パン さとう 油 バター<br>小麦粉 じゃがいも ヌイユ                     | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>マッシュルーム(水煮) こまつな<br>セロリー ホールコーン(冷)<br>きゅうり 清見オレンジ         | エネルギー 608 Kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 23.9 g<br>食塩相当量 2.1 g |

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

## ☆ 1年生の給食は「4月13日(金)」から開始します。

☆10日(火)「菜の花ご飯」…旬の菜の花を使った混ぜご飯です。菜の花の緑と炒り卵の黄色でお花畑のイメージです。

☆12日(木)「手作りアップルパン」…杉四小 名物の手作りパンです。りんごを甘く煮たものを生地で包んで、焼きます。

☆18日(水)「豆腐団子スープ」…絹豆腐と白玉粉でお団子を作り、野菜たっぷりの汁に加えます。

☆26日(木)「たけのこごはん」…旬の新たけのこを使って、たきこみごはんを作ります。

☆27日(金)「きな粉豆乳トースト」…豆乳で作るフレンチトーストに似た料理です。豆乳にきな粉、砂糖を混ぜて食パンを浸して焼きます。

☆25日(水)・26日(木)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。



## 今月の給食目標「給食の準備や片付けを上手にしよう」