

平成 26 年



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



杉並区立杉並第四小学校

日	曜	こ ん だ て め い	ぎゅうじょう 牛乳	あかの食品 しょうひん ち にく 血や肉になる	きいろの食品 しょうひん はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	みどりの食品 しょうひん からだ ちょうし 体の調子を整える	えい 養 価 よう か ちゅうがくねん (中学年)
8	火	むぎごはん さわらのなのはなやき ごしきに きりぼしときゅうりのごますあえ いちごソイミルクゼリー	○	さわら たまご 焼ちくわ 豆腐 ぜらチン 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 こんにやく さとう 油 マヨネーズ 白炒りごま	にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ しめじ ごぼう ゆでだけのこ 切干大根 きゅうり いちご	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 2.1 g
9	水	たかなチャーハン やさいのナムル とうふだんごスープ	○	豚ばら肉 むきえび たまご 豚肩肉 絹とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 白玉粉 油 ごま油 白炒りごま	にんじん 高菜漬け こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ だけのこ(缶) もやし	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.8 g
10	木	ししじゅうしい やきししゃも イナムドゥチ はくさいのおかかじょうゆあえ	○	豚肩肉 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ かつお節 刻みこんに 牛乳 ししゃも	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく 油 白炒りごま	にんじん こまつな しめじ だいこん はくさい	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.8 g
11	金	スパゲティミートソース サウピカンサラダ いちご	○	豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ じゃがいも さとう オリーブ油 油 揚げ油 ごま油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン(冷) いちご	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g
14	月	パエリア しろいんげんまめのポタージュ デコボン	○	とり肉 いか むきえび あさりむき煮 白いんげん豆 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 さとう オリーブ油 油 食パン バター	にんじん ビーマン トマト にんにく たまねぎ スライス(水煮) デコボン	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
15	火	★1ねんせい きゅうしょくスタート★ カレーライス しらたまフルーツポンチ	○	豚肩肉 絹とうふ ピザ用チーズ 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 白玉粉 油 バター	にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが セロリー たまねぎ フルーツチャツネ りんご みかん(缶) バイアッ(缶) もも(缶)	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
16	水	たけのこごはん とりにくのしょうがやき じゃがいものみそしる かぶのひとしお	○	とり肉 油揚げ とりも肉 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも	さやえんどう こまつな かぶの葉 新たけのこ(ゆで) しょうが たまねぎ かぶ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.4 g
17	木	てづくりシュガーパタートチップパン ポトフ ゆでやさいとフルーツのサラダ	○	ベーコン 豚肩肉 フランクフルトソー 調理用牛乳 牛乳	強力粉 小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも こんにやく さとう パター 油	にんじん さやいんげん にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり みかん(缶)	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.1 g
18	金	むぎごはん わふうハンバーグ じゃがいものきんぴら ゆかりきゅうり	○	豚挽き肉 とり挽き肉 豆腐 赤色辛みそ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 生パン粉 さとう じゃがいも つきこんにやく 揚げ油 油 白炒りごま	にんじん ゆかり ながねぎ だいこん にんにく レモン ごぼう きゅうり	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
21	月	マーボーライス ちんげんさいとしめじのスープ りんご	○	豆腐 豚挽き肉 赤色辛みそ とり肉 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ グリンピース(冷) しめじ りんご	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g
22	火	むぎごはん だいすいりコロッケ ひじきのいそに やさいのみそしる	○	大豆 豚挽き肉 たまご さつま揚げ 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 つきこんにやく 油 揚げ油	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.5 g
23	水	チキンライス はるキャベツとにくだんごのスープ フルーツのヨーグルトかけ	○	とり肉 豚挽き肉 たまご 牛乳 プレーンヨーグルト	米 米粒麦 強化米 でんぶん はるさめ パター 油 ごま油	にんじん トマトペースト こまつな ニラ スライス(水煮) たまねぎ グリンピース(冷) ながねぎ しょうが キャベツ たけのこ(缶) みかん(缶) バイアッ(缶) もも(缶)	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.1 g
24	木	にくうどん ポテたこあげ きよみオレンジ	○	豚ばら肉 油揚げ かまぼこ ベーコン ゆでだこ たまご 牛乳 あおのり	生うどん じゃがいも でんぶん 小麦粉 揚げ油	にんじん こまつな しめじ ながねぎ はくさい 紅しょうが 清見オレンジ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g
25	金	ちゅうかなめし いかのかりんあげ ワナンスープ にゅうないどうふ	○	豚肩肉 いか なんと 豚挽き肉 たまご 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん わんだんの皮 さとう 油 ごま油 揚げ油	にんじん こまつな ニラ もやし たけのこ(缶) しめじ たまねぎ ながねぎ しょうが みかん(缶)	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.4 g
28	月	むぎごはん さけのおろしたき しんじゃがいものそぼろに もやしとこまつなのからしじょうゆあえ	○	生鮭 豚挽き肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん 小麦粉 さとう こんにやく じゃがいも 揚げ油 油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが だいこん たまねぎ もやし	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
30	水	メキシカンライス ポテトのフリッター ひじきスープ	○	とり肉 たまご とうふ 牛乳 調理用牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぶん パター 油 揚げ油	にんじん ほうれんそう たまねぎ ホールコーン(冷) スライス(水煮) グリンピース(冷)	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.1 g

※ 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15日(火)」から開始します。お楽しみに！

☆8日(火)「さわらの菜の花焼き」…平成26年度の給食開始です。ホールコーンを菜の花に見立てて、春を表現します。

☆16日(水)「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。

☆17日(木)「手作りシュガーパタートチップパン」…杉四小名物の手作りパンです！生地をこねて発酵させて成型し、パンを焼きます。

☆24日(木)「ポテたこ揚げ」…じゃがいもを使って、たこ焼きに似た料理を作ります。

☆18日(金)・28日(月)「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ましょう！」