

平成 27 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	曜日	こんだてめい	ぎゅうにゅう牛乳	あかの食品 ちにく血や肉になる	きいろの食品 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 からだちょうしととの体の調子を整える	栄 養 価 ちゅうがくねん(中学年)
7	火	なのはなごはん さわらのこうみやき 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	○	たまご さわら 焼ちくわ 豆乳 ゼラチン 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく 油 白すりごま ごま油 白炒りごま	なばな こまつな にんじん さやいんげん しょうが ながねぎ にんにく 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 612 Kcal たんばく質 28.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
8	水	キムチラーメン ぱりぱりひじき デコボン	○	豚もも肉 赤色辛みそ 牛乳 ひじき(乾) ダイスチーズ	蒸し中華めん さとう 小麦粉 春巻きの皮 油 ごま油 白炒りごま 揚げ油	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし キムチ(白菜) ながねぎ しょうが デコボン	エネルギー 624 Kcal たんばく質 24.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 4.3 g
9	木	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	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 たんばく質 26.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
10	金	パエリア しろいんげんまめのポタージュ りんご	○	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 でんぷん じゃがいも クルトン用食パン バター 油	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ スライス(水煮) セロリー りんご	エネルギー 646 Kcal たんばく質 24.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
13	月	ちゅうかなめし いかのかりんあげ ワントンスープ にゅうないどうふ	○	豚肩肉 いか なると 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 でんぷん わんたんの皮 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 609 Kcal たんばく質 25.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.4 g
14	火	カレーライス しらたまフルーツポンチ ※1ねんせいきゅうしょくかいし	○	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) もも(缶)	エネルギー 736 Kcal たんばく質 19.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
15	水	むぎごはん だいずいりコロッケ 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 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 揚げ油 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 さとう 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 689 Kcal たんばく質 24.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.5 g
16	木	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 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 たんばく質 25.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g
17	金	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 とりもも肉 牛乳 淡色辛みそ 赤色辛みそ	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 618 Kcal たんばく質 27.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.3 g
20	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しょうゆあえ	○	生鮭 豚挽き肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん 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 634 Kcal たんばく質 29.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
21	火	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 豆乳 とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん バター 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) グリーンピース(冷)	エネルギー 611 Kcal たんばく質 20.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g
22	水	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 牛乳 淡色辛みそ かつお節 刻みこんぶ 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 たんばく質 24.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.8 g
23	木	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 しょうが たまねぎ しめじ ながねぎ たけのこ(缶) もやし	エネルギー 648 Kcal たんばく質 24.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.8 g
24	金	にくうどん ポテトたこあげ 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 でんぷん 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 しょうが 清見オレンジ	エネルギー 612 Kcal たんばく質 22 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.6 g
27	月	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 でんぷん はるさめ バター 油 ごま油	にんじん トマト スライス(冷) こまつな スライス(水煮) ながねぎ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ(缶) みかん(缶) もも(缶)	エネルギー 586 Kcal たんばく質 21.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3 g
28	火	てづくりアップルパン ポトフ コーンいりキャベツフレンチ	○	たまご ベーコン 豚肩肉 フランクフルトソーセージ 調理用牛乳 牛乳	強力粉 さとう じゃがいも こんにやく バター 油	にんじん さやいんげん りんご にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン(冷)	エネルギー 651 Kcal たんばく質 20.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.8 g
30	木	マーボーライス チンゲンさいとしめじのスープ かわちばんかん	○	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 でんぷん 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 河内晩柑	エネルギー 608 Kcal たんばく質 25.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.5 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14日(火)」から開始します。お楽しみに！

☆8日(水)「キムチラーメン」「パリパリひじき」…どちらも新メニューです。パリパリひじきは、春巻きの皮でひじきの炒め煮を包んで、油で揚げます。

☆17日(金)「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。

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

☆28日(火)「手作りアップルパン」…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。

☆9日(木)・20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！」

