



# 4がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 29 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 ちようし<br>体の調子を整える  |  |
| 7 金  | チキンライス<br>しろいんげんまめのポターージュ<br>いちご                      | ○  | 牛乳 とり肉<br>白いんげん豆<br>生クリーム                    | 米 米粒麦 パター 油<br>じゃがいも<br>クルトン用食パン                      | にんじん マッシュルーム(水煮)<br>玉ねぎ トマトペースト<br>グリーンピース(冷) セロリー<br>いちご                 | エネルギー 708 Kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 21.3 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 10 月 | なのはなごはん<br>さわらのこみやき やさいのものも<br>もやしとうもろこしゆであえ 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 こんにゃく<br>ごま油                     | 菜花 こまつな しょうが 長ねぎ<br>にんにく にんじん 玉ねぎ<br>もやし 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 火 | マーボーライス<br>チンゲンサイとしめじのスープ<br>デコボン                     | ○  | 牛乳 豚ひき肉 豆腐<br>赤色辛みそ とり肉<br>たまご               | 米 米粒麦 油 さとう<br>でんぷん                                   | にんにく しょうが にんじん<br>しめじ グリーンピース(冷) 長ねぎ<br>チンゲンサイ デコボン                       | エネルギー 615 Kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 19.5 g<br>食塩相当量 3.5 g |
| 12 水 | 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>フランクフルト                        | 小麦粉 パター さとう<br>油 じゃがいも<br>こんにゃく                       | りんご にんにく セロリー<br>にんじん 玉ねぎ キャベツ 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 22.6 g<br>食塩相当量 3.2 g |
| 13 木 | 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 豆腐<br>とりひき肉 たまご<br>赤色辛みそ             | 米 米粒麦 油 生パン粉<br>さとう じゃがいも 揚げ油<br>つきこんにゃく 白炒りごま        | 長ねぎ 大根 レモン にんにく<br>にんじん こぼろ きゅうり  | エネルギー 656 Kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 20.5 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 14 金 | カレーライス<br>しらたままりフルーツポンチ                               | ○  | 牛乳 豚肩肉 絹豆腐<br>ピザ用チーズ                         | 米 米粒麦 小麦粉 油<br>バター さとう<br>じゃがいも                       | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ セロリー ホールトマト(缶)<br>りんご みかん(缶) りんご(缶)<br>もも(缶) ぶどう(缶) | エネルギー 703 Kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 18.1 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 17 月 | スパゲティミートソース<br>サウビカンサラダ<br>きよみオレンジ                    | ○  | 牛乳 豚ひき肉<br>粉チーズ                              | スパゲティ オリーブ油<br>油 じゃがいも 揚げ油 ごま油<br>さとう                 | 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<br>ホールコーン(冷) 清見オレンジ  | エネルギー 670 Kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 20.1 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 18 火 | むぎごはん だいちうりコロケ<br>きりぼしときゅうりのごます<br>とうふとわかめのみそしる       | ○  | 牛乳 たまご 豚ひき肉<br>大豆 豆腐 乾燥わかめ<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ    | 米 米粒麦 油 パン粉<br>生パン粉 じゃがいも<br>揚げ油 白炒りごま さとう            | にんじん 玉ねぎ 切干大根<br>きゅうり えのきたけ こまつな  | エネルギー 687 Kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 18.7 g<br>食塩相当量 3.4 g |
| 19 水 | たかなチャーハン<br>やさいのナムル<br>とうふだんごスープ                      | ○  | 牛乳 たまご むぎえび<br>豚バラ肉 絹豆腐                      | 米 米粒麦 油 ごま油<br>白炒りごま 白玉粉                              | しょうが にんじん たけのこ<br>しめじ 玉ねぎ 高菜漬け もやし<br>こまつな                                | エネルギー 617 Kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 20.2 g<br>食塩相当量 3.7 g |
| 20 木 | ししじゅうしい<br>やきししゃも イナムドッチ<br>はくさいのおかかあえ                | ○  | 牛乳 豚肩肉 ししゃも<br>豚バラ肉 かまぼこ<br>生揚げ かつお節<br>刻み昆布 | 米 米粒麦 油 さとう<br>白炒りごま こんにゃく<br>刻み昆布                    | にんじん しめじ 大根 こまつな<br>白菜  | エネルギー 601 Kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 21.0 g<br>食塩相当量 3.8 g |
| 21 金 | むぎごはん さけのおろしたき<br>しんじゃがいものそぼろに<br>もやしとこまつなのからししょうゆ    | ○  | 牛乳 鮭 豚ひき肉                                    | 米 米粒麦 でんぷん<br>揚げ油 さとう 小麦粉<br>じゃがいも                    | しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ<br>さやいんげん こまつな もやし                                       | エネルギー 634 Kcal<br>たんぱく質 29.7 g<br>脂質 17.4 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 24 月 | たけのこごはん<br>とりにくのしょうがやき ゆかりきゅうり<br>じゃがいものみそしる          | ○  | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>とりもも肉 淡色辛みそ<br>赤色辛みそ           | 米 米粒麦 さとう<br>じゃがいも                                    | 新たけのこ さやえんどう<br>しょうが 玉ねぎ こまつな<br>きゅうり                                     | エネルギー 615 Kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 21.7 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 25 火 | 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                       | ○  | 牛乳 とり肉 豆乳<br>たまご ひじき 豆腐                      | 米 米粒麦 パター 油<br>じゃがいも 小麦粉 さとう<br>揚げ油 でんぷん              | 玉ねぎ にんじん グリーンピース(冷)<br>ホールコーン(冷) ほうれんそう<br>マッシュルーム(水煮)                    | エネルギー 611 Kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 2.8 g |
| 26 水 | むぎごはん<br>ホキのむぎみそやき<br>もやしとこまつなのごましょうゆ よしのじる           | ○  | 牛乳 ホキ 油揚げ<br>かまぼこ とり肉                        | 米 米粒麦 白すりごま<br>さとう 白炒りごま<br>つきこんにゃく うどん(乾)<br>でんぷん 玉ふ | もやし こまつな にんじん<br>長ねぎ みつば  | エネルギー 614 Kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂質 15.3 g<br>食塩相当量 3.3 g |
| 27 木 | にくうどん<br>ポテトたこあげ<br>かわちばんかん                           | ○  | 牛乳 豚バラ肉 油揚げ<br>かまぼこ ベーコン<br>ゆでたこ             | うどん じゃがいも<br>揚げ油 小麦粉 でんぷん                             | にんじん しめじ 長ねぎ 白菜<br>こまつな しょうが 河内ばんかん                                       | エネルギー 611 Kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 24.8 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 28 金 | ターメリックライス<br>ポークストロガノフ なんでもせんぎりサラダ<br>きよみオレンジ         | ○  | 牛乳 豚肩肉 ひじき                                   | 米 米粒麦 パター 油<br>小麦粉 さとう                                | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>セロリー マッシュルーム(水煮)<br>ホールトマト(缶) 大根 キャベツ<br>きゅうり レモン 清見オレンジ | エネルギー 618 Kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 19.9 g<br>食塩相当量 2.0 g |

※ 仕入れや食材の割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(金)」から開始します。お楽しみに！

☆12日(水)「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。

☆24日(月)「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(木)「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。

☆21日(金)・24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！」