



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 31 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	まろやか牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学生)
			ちにく血や肉になる	はたらちからたいせんに働く力や体温になる	かからちやうしとの体の調子を整える	
8月	チキンライス しろいんげんまめのポターージュ じゃこサラダ	○	牛乳 とり肉 生クリーム 白いんげん豆 調理用牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 パター 油 じゃがいも 白いりごま クルトン用食パン ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ トマトペースト グリーンピース(冷) セロリー マッシュルーム水煮 こまつな キャベツ きゅうり	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g
9火	なのはなごはん さわらのこみやき やさいのものもやし のうめじょうゆあえ キャロットゼリー	○	牛乳 たまご さわら 粉寒天 ゼラチン	米 米粒麦 油 さとう 白すりごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	なばな しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ さやえんどう もやし さやいんげん オレンジジュース	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
10水	マーボーライス チンゲンサイとしめじのスープ きよみオレンジ	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤色辛みそ とり肉 たまご	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ しめじ グリーンピース(冷) チンゲンサイ 清見オレンジ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g
11木	てづくりアップルパン ポトフ やさしいピクルス	○	牛乳 たまご 豚肩肉 調理用牛乳 ベーコン フランクフルト	小麦粉 パター たまご 油 じゃがいも さとう こんにゃく	りんご にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 大根 きゅうり	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.9 g
12金	カレーライス しらたまフルーツポンチ	○	牛乳 豚肩肉 チーズ 絹豆腐	米 米粒麦 油 パター 小麦粉 じゃがいも さとう 白玉粉	にんにく しょうが にんじん セロリー 玉ねぎ ホールトマト(缶) りんご みかん(缶) りんご(缶) もも(缶) ぶどう(缶)	エネルギー 712 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g
15月	むぎごはん わふうハンバーグ じゃがいものきんぴら きゅうりのひとしお	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 とりひき肉 赤色辛みそ	米 米粒麦 生パン粉 さとう じゃがいも 揚げ油 つきこんにゃく 白いりごま	長ねぎ 大根 にんにく レモン にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g
16火	スパゲティミートソース サウビカンサラダ いちご	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも 揚げ油 ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) マッシュルーム水煮 キャベツ ホールコーン(冷) いちご	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
17水	わかめごはん だいすいりコロッケ きりぼしときゅうりのごます やさしいみそしる	○	牛乳 たきこみわかめ 大豆 豚ひき肉 たまご 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも 生パン粉 パン粉 揚げ油 白いりごま さとう	にんじん 玉ねぎ 切干大根 きゅうり もやし えのきだけ こまつな	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.0 g
18木	さけチャーハン とうふだんごスープ やさしいナムル	○	牛乳 鮭 たまご 豚肩肉 絹豆腐	米 米粒麦 油 白玉粉 白いりごま ごま油 白すりごま	にんじん きくらげ 玉ねぎ こまつな 長ねぎ しょうが もやし きゅうり	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.9 g
19金	むぎごはん ホキのむぎみそやき よしのじる もやしとこまつなのあまじょうゆ	○	牛乳 ホキ とり肉 赤色辛みそ 油揚げ かまぼこ	米 米粒麦 油 さとう 白すりごま うどん(乾) でんぷん つきこんにゃく 玉ふ	もやし こまつな にんじん 長ねぎ みつば	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.8 g
22月	ターメリックライス ポークストロガノフ なんでもせんざりサラダ みしょうかん	○	牛乳 豚肩肉 サワークリーム ひじき	米 米粒麦 パター 油 小麦粉 さとう	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 大根 ホールトマト(缶) きゅうり レモン キャベツ 美生柑	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g
23火	たけのこごはん にぎすのからあげ キャベツのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 とり肉 油揚げ にぎす 豆腐 かつお節 乾燥わかめ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 揚げ油	新たけのこ さやえんどう しょうが 玉ねぎ えのきだけ こまつな キャベツ にんじん	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g
24水	むぎごはん さけのおろしたき しんじゃがのそぼろに だいこんのみそしる	○	牛乳 鮭 豚ひき肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 揚げ油 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん こまつな	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g
25木	ちゅうかちまき わかめスープ かんでんいりフルーツポンチ	○	牛乳 豚バラ肉 豆腐 乾燥わかめ 粉寒天	米 もち米 米粒麦 油 ごま油 さとう	たけのこ にんじん エリンギ グリーンピース(冷) こまつな 長ねぎ みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
26金	わかめうどん ジャキジャキあえ さつまいもパイ	○	牛乳 豚肩肉 油揚げ 生わかめ かまぼこ	うどん さとう ごま油 油 さつまいも 小麦粉 ぎょうざの皮	しめじ にんじん 切干大根 長ねぎ こまつな きゅうり もやし パイン(缶)	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.1 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12日(金)」から開始します。

☆9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。

☆11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と包んで、焼きます。

☆18日(木)「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。

☆23日(火)「たけのこごはん」…旬の新たけのこを使って、炊き込みごはんを作ります。

☆25日(木)「中華ちまき」…5月5日、端午の節句の行事食を一定早く取り入れました。ひとつずつ竹の皮に包んで蒸します。

☆26日(金)「さつまいもパイ」…さつまいもをふかしてつぶし、丸めたものをぎょうざの皮で包んで揚げます。

☆23日(火)・24日(水)「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)。



こんげつ きゅうしょくもくひょう あんぜん き きゅうしょく じゅんび かたづ
今月の給食目標「安全に気をつけて給食の準備や片付けをしよう」