

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

平成31年

日	曜 日	こんだてめい	きゅうにあう牛乳	あかの食品 ちにく 血や肉になる	きいろの食品 はたら 働く力や体温になる	みどりの食品 かだ ちょうど との 体の調子を整える	えい 栄 養 価 ちゅううがくねん (中年)
8	月	チキンライス しろいんげんまめのポタージュ 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 バター 油 じやがいも 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 グリンピース(冷) セロリー マッシュルーム水煮 ごまつな キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 698 Kcal 24.5 g 22.4 g 2.9 g
9	火	なのはなごはん さららのこうみやき やさいのもの もし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 じやがいも こんにゃく	なばな しょうが ににく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ さやえんどう もしやし サやいんげん オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 610 Kcal 26.3 g 16.5 g 2.2 g
10	水	マーボーライス チング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 でんぶん ごま油	ににく しょうが にんじん 長ねぎ しめじ グリンピース(冷) チングンサイ 清見オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 626 Kcal 26.3 g 19.6 g 2.9 g
11	木	てづくりアップルパン ポトフ やさいのピクルス	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 調理用牛乳 ベーコン フランクフルト	小麦粉 バター たまご 油 じやがいも さとう こんにゃく	りんご ににく セロリー 玉ねぎ にんじん サやいんげん キャベツ 大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 613 Kcal 20.2 g 22.9 g 2.9 g
12	金	カレーライス しらたまフルーツポンチ	○	牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏豆腐	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 じやがいも さとう 白玉粉	ににく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 712 Kcal 19.9 g 18.1 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 659 Kcal 26.6 g 20.5 g 1.7 g
16	火	スパゲティミートソース サウピカンサラダ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 646 Kcal 23.9 g 19.3 g 2.2 g
17	水	わかめごはん だいすいりコロッケ きりぼしどきゅうりのごます やさいのみぞしる	○	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 671 Kcal 22.9 g 16.6 g 3.0 g
18	木	さけチャーハン とうふだんごスープ やさいのナムル	○	牛乳 鮭 たまご 豚肩肉 紺豆腐	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 680 Kcal 27.1 g 19.2 g 2.9 g
19	金	むぎごはん 木キのむぎみそやき よしのじる もやしとこまつなあじょうゆ	○	牛乳 木キ 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) でんぶん つきこんにゃく 玉ねぎ	もやし こまつな にんじん 長ねぎ みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 614 Kcal 27.7 g 15.0 g 2.8 g
22	月	ターメリックライス ポークストロガノフ なんでもせんぎりサラダ 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 バター 油 小麦粉 さとう	ににく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 636 Kcal 20.7 g 21.5 g 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ぞしる	○	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 でんぶん 小麦粉 揚げ油	新だけのこ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 592 Kcal 27.8 g 17.1 g 3.0 g
24	水	むぎごはん さけのおろしたき しんじやがのそぼろに だいこんのみぞしる	○	牛乳 鮭 豚ひき肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 でんぶん 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 705 Kcal 30.8 g 20.2 g 2.9 g
25	木	ちゅううちまき わかめスープ かんて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 たんぱく質 脂質 食塩相当量 606 Kcal 19.8 g 18.3 g 2.1 g
26	金	わかめうどん シャキシャキあえ 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 きょうざの皮	しめじ にんじん 切干大根 こまつな きゅうり もやし パイン(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 585 Kcal 23.3 g 17.7 g 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畠のイメージです。

☆11日(木) 「手作りアップルパン」…形四小 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(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」…旬の新だけのこを使って、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足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)。



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」