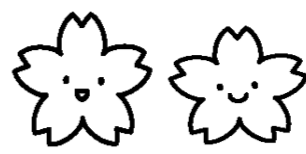


# 4月のこんだてひょう



杉並区立高井戸小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーkcal
				おもに血や肉になる	おもに熱や力になる	おもに体の調子を整える	たんぱく質 g
8	水	<b>*進級 おめでとう*</b> キムチ丼 春雨スープ 美生柑	○	豚肉、ベーコン、とり骨・豚骨（スープ）	米、麦、ごま油、さとう、でんぷん、油、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キムチ、はくさい、ニラ、ねぎ、にんじん、こまつな、美生柑	573 22.8
9	木	ガーリックトースト ポトフ ももヨーグルト	○	豚肉、ウィンナーソーセージ、豚骨（スープ）、ヨーグルト	食パン、油、じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、こまつな、もも	712 25.2
10	金	麦ごはん けんちん汁 ホキの麦みそ焼き 糸寒天のレモン酢かけ	○	さば節（だし）、とり肉、とうふ、ホキ、みそ、糸寒天、油揚げ	米、麦、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、レモン	590 28.7
13	月	<b>&lt;1年生給食開始&gt;</b> カレーライス 何でも千切りサラダ グレープゼリー	○	豚肉、豚骨（スープ）、ひじき、粉寒天、ゼラチン	米、麦、じゃがいも、油、豆乳クリームバター、小麦粉、さとう、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン、グレープジュース	637 19.0
14	火	わかめごはん 吉野汁 鶏肉のしょうが焼き 梅おかかあえ	○	わかめ、さば節・こんぶ（だし）、油揚げ、かまぼこ、とり肉、かつお節	米、麦、こんにゃく、でんぷん、うどん、玉ふ	にんじん、ねぎ、みつば、しょうが、たまねぎ、りんご、にんにく、もやし、こまつな、キャベツ、梅干し	591 28.1
15	水	<b>○旬の食材○新たけのこ</b> たけのこご飯 豆腐とじゃが芋のみそ汁 きびなごのから揚げ ゆかりきゃべつ	○	とり肉、油揚げ、煮干し（だし）、とうふ、わかめ、みそ、きびなご	米、麦、さとう、じゃがいも、でんぷん、油	にんじん、新たけのこ、さやえんどう、ねぎ、しょうが、キャベツ、ゆかり	575 25.8
16	木	麦ごはん むらくも汁 鱈の香味焼き 切干ときゅうりのゴマ酢あえ	○	さば節（だし）、たまご、さわら	米、麦、でんぷん、さとう、ごま、ごま油、ごま	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、切干大根、きゅうり	571 27.1
17	金	スパゲティミートソース こんにゃくサラダ	○	豚肉、大豆、ひじき	スパゲティ、油、こんにゃく、さとう、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり	572 24.3
20	月	高野豆腐のそぼろごはん 具だくさんみそ汁 清見オレンジ	○	とり肉、高野豆腐、さば節・こんぶ（だし）、とうふ、油揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい、こまつな、清見オレンジ	576 25.6
21	火	<b>○旬の食材○新じゃがいも</b> 麦ごはん 鮭の西京焼き 肉じゃが 小松菜のいそあえ	○	鮭、みそ、豚肉、のり	米、麦、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、コーン	584 30.3
22	水	もやし炒飯 棒ぎょうざ 中華風コーンスープ	○	豚肉、とり肉、豚骨・とり骨（スープ）、たまご	米、麦、ごま油、ギョウザの皮、油、でんぷん	ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン	629 25.1
23	木	麦ごはん さつま汁 しいらの竜田揚げ 三色あえ	○	煮干し（だし）、とり肉、とうふ、みそ、しいら	米、麦、こんにゃく、さつまいも、でんぷん、油、ごま油、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ	607 28.1
24	金	きなこ豆乳トースト チリコンカン ツナサラダ	○	きな粉、豆乳、大豆、豚肉、ツナ	無塩食パン、さとう、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、レモン	590 30.3
27	月	親子丼 わかめスープ ピリ辛きゅうり	○	とり肉、さば節（だし）、たまご、わかめ、とうふ	米、麦、油、さとう、でんぷん、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが、こまつな、きゅうり	581 25.7
28	火	麦ごはん 大根のみそ汁 ポテトコロッケ 春キャベツのサラダ	○	油揚げ、みそ、煮干し（だし）、豚肉	米、麦、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、さとう	だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン	654 20.0
30	木	わかめうどん カリカリごぼうのサラダ 草だんご	○	昆布・さば節（だし）、豚肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ、とうふ、きな粉	うどん、小麦粉、でんぷん、油、ごま油、さとう、白玉粉、上新粉	にんじん、ねぎ、こまつな、ごぼう、キャベツ、コーン、よもぎ粉	671 25.6

\* 都合により献立や食材を変更する場合があります。

\* 果物の熟成具合や価格などにより、使用予定を変更する場合があります。

\* 栄養価は中学年の値を表記しています。低学年はこの値に0.9、高学年は1.1をかけたものになります。