



ご入学・ご進級おめでとうございます。  
学校生活を元気に過ごすためには、健康であることが大切です。よく食べ、よく運動し、よく睡眠をとって規則正しい生活を心がけましょう。

# 4月の給食献立表

★今月の給食目標★～給食の仕方を考えよう、食物アレルギーについて知ろう～



狛江市立狛江第一小学校

| 日  | 曜 | 献立名                                                                  | しょうざいりょう                               |                                                     |                                                                            | 栄養価 (中学年) |       |
|----|---|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
|    |   |                                                                      | あかのしょくひん                               | さいろのしょくひん                                           | みどりのしょくひん                                                                  | エネルギー     | タンパク質 |
|    |   |                                                                      | おもにからだをつくるものになる                        | おもにエネルギーのもとになる                                      | おもにからだのちょうしをとのえるものになる                                                      | k cal     | g     |
| 8  | 金 | きなこのあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>ポトフ<br>きよみオレンジ                                 | 牛乳 きなこと ベーコン<br>鶏肉 フランクフルト             | パン なたね油 上白糖<br>グラニュー糖 じゃがいも                         | にんにく セロリ 玉ねぎ<br>人参 キャベツ<br>グリーンピース(冷凍)<br>清見オレンジ                           | 598       | 23.3  |
| 11 | 月 | スパゲティミートソース<br>ぎゅうにゅう<br>サウピカンサラダ<br>アップルゼリー                         | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>チーズ 寒天 ゼラチン              | スパゲティ なたね油<br>上白糖 じゃがいも ごま油                         | にんにく セロリ 玉ねぎ<br>人参 ホールトマト キャベツ<br>コーン りんごジュース<br>りんご缶                      | 702       | 26.4  |
| 12 | 火 | ごぼうとぶたにくのまぜごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いかとやさいのあげに<br>みそしる                       | 牛乳 豚肉 油揚げ いか<br>絹ごし豆腐 わかめ 赤みそ<br>白みそ   | 精白米 なたね油 上白糖<br>片栗粉 さつまいも                           | ごぼう 生姜 人参 にんにく<br>ピーマン 長ねぎ 小松菜<br>こんにゃく                                    | 676       | 25.7  |
| 13 | 水 | ピザトースト<br>ぎゅうにゅう<br>ホワイトシチュー<br>セミノール                                | 牛乳 ベーコン ハム チーズ<br>鶏肉 調理用牛乳             | パン なたね油 じゃがいも<br>バター 薄力粉                            | にんにく 玉ねぎ ピーマン<br>マッシュルーム ホールトマト<br>人参 しめじ セミノール                            | 655       | 28.3  |
| 14 | 木 | チキンカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>ごまだれはるやさいサラダ<br>みしょうかん                        | 牛乳 鶏肉                                  | 精白米 なたね油 じゃがいも<br>バター 薄力粉 上白糖<br>ごま油 白ねりごま<br>白いりごま | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>人参 りんご キャベツ<br>グリーンピース(冷凍) きゅうり<br>さやいんげん コーン<br>アスパラガス 美生柑 | 634       | 20.7  |
| 15 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>さけフライ<br>しらたきのきんぴら<br>かきたまじる                           | 牛乳 鮭 卵 豚肉 鶏肉<br>絹ごし豆腐                  | 精白米 薄力粉 パン粉<br>なたね油 上白糖 白いりごま<br>ごま油 片栗粉            | 人参 ごぼう さやいんげん<br>長ねぎ 小松菜 しらたき                                              | 671       | 31.5  |
| 18 | 月 | ビビンバ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめスープ<br>ニューサマーオレンジ                               | 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ                           | 精白米 ごま油 上白糖<br>白いりごま                                | にんにく 生姜 長ねぎ<br>人参 緑豆もやし 小松菜<br>ニューサマーオレンジ                                  | 601       | 25.9  |
| 19 | 火 | つけうどん<br>ぎゅうにゅう<br>いかべったん<br>こまつなのこうみえ                               | 牛乳 鶏肉 油揚げ いか<br>卵                      | うどん なたね油 上白糖<br>薄力粉 ごま油 白いりごま                       | 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜<br>コーン キャベツ 緑豆もやし<br>生姜                                     | 631       | 27.9  |
| 20 | 水 | バターライス ぎゅうにゅう<br>タンドリーチキン<br>ポテトいりフレンチサラダ<br>ニラガ(スープ)                | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト<br>豚肉                      | 精白米 バター じゃがいも<br>なたね油 上白糖                           | 人参 キャベツ きゅうり<br>コーン にんにく 生姜<br>玉ねぎ チンゲン菜                                   | 576       | 25.0  |
| 21 | 木 | くろざとうパン ぎゅうにゅう<br>しろみぎかなのバーベキューソースかけ<br>ジャーマンポテト<br>ふわふわチーズのイタリアンスープ | 牛乳 メルルーサ ベーコン<br>豚肉 チーズ 卵              | パン 片栗粉 なたね油<br>上白糖 じゃがいも パン粉                        | 生姜 レモン汁 玉ねぎ<br>りんご にんにく パセリ<br>人参 コーン マッシュルーム<br>小松菜                       | 621       | 30.5  |
| 22 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>とうふハンバーグおろしソース<br>こまつなとあぶらあげのごまいため<br>おおびら             | 牛乳 鶏肉 豚肉 しほり豆腐<br>赤みそ 卵 油揚げ 木綿豆腐<br>竹輪 | 精白米 上白糖 パン粉<br>なたね油 白いりごま                           | 長ねぎ 人参 生姜 大根<br>小松菜 えのきたけ<br>ほうれん草 こんにゃく                                   | 670       | 30.2  |
| 25 | 月 | だけのこごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのカレーあげ<br>あすかじる                               | 牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖<br>調理用牛乳 赤みそ 白みそ           | 精白米 上白糖 薄力粉<br>なたね油                                 | 茹でだけのこ 人参 ごぼう<br>しめじ 白菜 小松菜<br>長ねぎ                                         | 610       | 28.3  |
| 26 | 火 | はるやさいのあんかけやきそば<br>ぎゅうにゅう<br>あおりのポテト<br>ルオポータン(スープ)                   | 牛乳 豚肉 えび いか<br>あおりの 鶏肉                 | 蒸し中華麺 なたね油<br>片栗粉 ごま油 じゃがいも                         | 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ<br>干し椎茸 茹でだけのこ<br>緑豆もやし さやえんどう<br>エリンギ 大根 レタス               | 633       | 27.3  |
| 27 | 水 | キャロットライスクリームソースかけ<br>ショア<br>じゃがいものレモンふうみサラダ<br>カラマンダリン               | ショア 鶏肉 調理用牛乳<br>ツナ                     | 精白米 バター なたね油<br>薄力粉 じゃがいも 上白糖                       | 人参 玉ねぎ マッシュルーム<br>コーン パセリ きゅうり<br>レモン汁 カラマンダリン                             | 601       | 18.2  |
| 28 | 木 | セザミトースト<br>ぎゅうにゅう<br>チリコンカン<br>チキンスープ                                | 牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆<br>いんげん豆 鶏肉              | パン 白すりごま 上白糖<br>グラニュー糖 なたね油<br>薄力粉 じゃがいも マカロニ       | にんにく セロリ 人参<br>玉ねぎ トマトジュース<br>生姜 コーン パセリ                                   | 612       | 26.1  |



(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)