



# 4月 給食献立表



		牛乳	筋肉や血液、骨などを つくるもと	熱、体を動かす 力のもと	体の調子を整えるもの	1皿分 - kcal たんぱく質g	
①	8 水		黒糖パン	黒砂糖パン(卵不使用)		751	
		○	ベーコン,鶏肉,牛乳,脱脂粉乳, チーズ	油,バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,玉葱,えのきたけ,にんじん,パセリ	32.1	
			レンズ豆のカレースープ	鶏肉,レンズ豆	油	玉葱,にんじん,キャベツ	
②	9 木		こぎつねごはん	油揚げ,鶏肉	米,精麦,さとう	729	
		○	竹輪(卵不使用),豆乳,あおのり	薄力粉,油		32.6	
			豚汁	豚肉,みそ,豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
③	10 金		麻婆豆腐丼	鶏肉,大豆,八丁味噌,豆腐	米,精麦,油,さとう,でん粉,ごま油	791	
		○	鶏ワンタンスープ	鶏肉,わかめ	油,ワンタンの皮(卵不使用),ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,えのきたけ,もやし,長ねぎ,チンゲンツアイ	33.1
			なめらか豆乳プリン	アガー,豆乳,牛乳	さとう,生クリーム		
④	13 月		きな粉トースト	きな粉	食パン(卵不使用),マーガリン,さとう	765	
		○	クリームシチュー	鶏肉,牛乳,豆乳,脱脂粉乳	油,じゃがいも,バター,薄力粉	しょうが,にんじん,玉葱,えのきたけ	29.2
			小松菜入りひじきサラダ	ひじき	さとう,三温糖,油	こまつな,にんじん,キャベツ,ホールコーン	
⑤	14 火		きんぴらごはん	鶏肉	米,精麦,油,こんにゃく,さとう,ごま油	731	
		○	ふくさ卵	鶏肉,ひじき,★たまご	油,さとう	にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	33.6
			具だくさん汁	豆腐,油揚げ,みそ	こんにゃく	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	
⑥	15 水		春キャベツのあんかけ焼きそば	豚肉,竹輪(卵不使用)	中華麺(卵不使用),ごま油,でん粉	808	
		○	青のりビーンズポテト	大豆,あおのり	油,じゃがいも,薄力粉,でん粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,えのきたけ,長ねぎ	32.4
			果物(柑橘類)			★セミノール	
⑦	16 木		ごはん		米,精麦	708.0	
		○	魚のコチュジャン焼き	★さわら	三温糖	にんにく	31.4
			小松菜入り塩昆布和え	塩昆布	油,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,玉葱	
			さつま汁	鶏肉,厚揚げ,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,長ねぎ	
⑧	17 金		ふわふわたまごの親子丼	鶏肉,竹輪(卵不使用),★たまご	米,精麦,でん粉	801	
		○	わかめの和え物	わかめ	ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし	32.8
			手作りよもぎ団子	豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖	よもぎ(ゆで)	
⑨	20 月		コーンマヨトースト	チーズ	食パン(卵不使用),マヨネーズ(卵不使用),油	746	
		○	チリコンカン	鶏肉,白いんげん豆,大豆	油,じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリ,えのきたけ,エリンギ,トマトホール缶	35.4
			ごま入り海藻サラダ	海藻ミックス	★ごま,油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,玉葱	
⑩	21 火		ごはん		米,精麦	724	
		○	魚の西京焼き	★さわら,西京味噌	さとう	にんにく	32.9
			春雨の炒めもの	鶏肉	はるさめ,ごま油,さとう	にんにく,玉葱,もやし,にんじん,えのきたけ,こまつな	
			のつべい汁	鶏肉,厚揚げ,竹輪(卵不使用)	油,じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	
⑪	22 水		チキンカレー	鶏肉,脱脂粉乳	米,精麦,油,じゃがいも,バター,薄力粉	848	
		○	わかめのごまドレサラダ	わかめ	さとう,★ごま	キャベツ,にんじん,もやし	28.1
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	★黄桃缶,★白桃缶	
⑫	23 木		中華菜飯	豚肉	米,精麦,ごま油	725	
		○	ツナたまあんかけ	ツナ,★たまご,豆乳	油,さとう,でん粉	にんじん,えのきたけ,玉葱,こまつな	32.3
			春雨スープ	鶏肉,豆腐	はるさめ	しょうが,にんじん,もやし,えのきたけ,こまつな	
⑬	24 金		ごはん		米,精麦	787	
		○	魚のねぎソース焼き	★ホキ	さとう,ごま油	長ねぎ,しょうが	35.5
			みそバター肉じゃが	鶏肉,みそ	油,こんにゃく,三温糖,じゃがいも,バター	にんじん,玉葱,えのきたけ,ホールコーン,こまつな	
			果物(柑橘)			★サマーキング	
⑭	28 火		豚肉のしぐれ煮丼	豚肉	米,精麦,油,しらたき,車い,さとう	801	
		○	サクサクししゃもフライ	★ししゃも,豆乳	薄力粉,パン粉(卵不使用),油	玉葱,もやし,にんじん,えのきたけ,しょうが,こまつな	34.7
			鶏肉と野菜の和風汁	鶏肉,豆腐		にんじん,もやし,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	
⑮	30 木		ごはん		米,精麦	751.0	
		○	魚のみそあんかけ	★さわら,みそ	油,さとう,でん粉	長ねぎ,しょうが	33.1
			ひじき和え	ひじき,油揚げ	ごま油,三温糖,油,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん	
			鶏ごぼう汁	鶏肉,竹輪(卵不使用),豆腐,みそ	油	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	

●本校の給食では、東京都の地場産物を積極的に取り入れ、その魅力を発信していきます。今月は江戸川区の平野農園さんの小松菜を使用します。地場産物は新鮮でおいしい、輸送に伴うコストや二酸化炭素の排出量を抑えられる、地域の魅力の発見などのメリットがあります。

●17日(金)：よもぎは、新芽が芽吹く3月から5月にかけてが旬の食べ物です。給食では、よもぎペーストを練り込んだ手作りのよもぎ団子に、香ばしいきなこをかけて提供します。旬の味を楽しみましょう。

★お子様が給食当番の白衣を持ち帰りましたら、ご家庭で洗濯をよろしくお願いいたします★

※食材の入荷状況等により、献立・材料を変更することがあります。予めご了承ください。