








4月 こんだてひょう



献立名	献立名	食材料名			エネルギーたんぱく質食塩相当量	
		(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
【1がっききょうしょくはじめり】 チキンライス ポテトのハニーサラダ フルーツポンチ	 わたしは江戸川区の食育キャラクター【ベロン】です！特技は残さず食べること★これからよろしくお願ひします♪	とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・はろみつ さとう	たまねぎ・グリーンピース きゅうり・ホールコーン にんじん・キャベツ りんご(缶)・おうとう(缶) はくとう(缶)	558 16.2 15.4 1.6	Kcal g g g
まるパン とりのてりやき こまつなのソテー コーンポターシュ バナナ		なまクリーム とりにく・ウィンナー ペーコン・とうにゅう ぎゅうにゅう	まるパン さとう・あぶら じゃがいも	バナナ こまつな・にんじん もやし・たまねぎ クリームコーン ホールコーン	523 23.9 19.8 2.2	Kcal g g g
【はるのみかくこんだて】 だけのごはん さけのしおやき やさしいそかあえ とうふとわかめのみそしる	旬のだけのごを使っただけのご飯！春の味覚をよく味わって、おいしくいただきますよ。 	さけ とりにく・きざみのり とうふ・みそ・わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・じゃがいも	だけのご・さやいんげん こまつな・もやし・にんじん キャベツ・ねぎ・えのきたけ	514 25.4 16.7 2.0	Kcal g g g
たまごとハムのチャーハン だいずとさつまいもといりこのあまから わかめスープ オレンジ		かえりにぼし・たまご ハム・だいず・ペーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さつまいも・さとう ごまあぶら	にんじん・こまつな グリーンピース・ねぎ オレンジ	602 23.6 22.0 2.0	Kcal g g g
わかめごはん にくじゃが ししゃものパリパリあげ もやしのこまあえ	ししゃものパリパリ揚げは、ぎょうざの皮でししゃもを包んで揚げた料理です。パリパリの皮がおいしいですよ♪	ししゃも たきこみわかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう つきこんやく ぎょうざのかわ	にんじん・たまねぎ さやいんげん・もやし こまつな・えのきたけ	594 23.8 17.0 2.2	Kcal g g g
マーボー豆腐どん はるさめちゅうかサラダ パイナップル		ぶたにく・こや豆腐 だいず・みそ・ハム とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・はるさめ ごまあぶら	パイナップル しいたけ・たまねぎ にんじん・だけのご・ねぎ グリーンピース・きゅうり・もやし	565 22.3 17.3 2.2	Kcal g g g
セサミハニートースト ポークビーンズ ツナコーンサラダ いちご		なまクリーム・こなチーズ だいず・ぶたにく ウィンナー・ツナ ぎゅうにゅう	ごま・バター しょくパン・はろみつ あぶら・さとう じゃがいも	いちご たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン	585 22.8 30.1 2.4	Kcal g g g
ごはん レバーとじゃがいものごまがらめ やさしいおひたし はるさめスープ		ぶたにく・レバー ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ あぶら・じゃがいも さとう・はるさめ ごまあぶら	はくさい・にんじん こまつな・もやし しいたけ・キャベツ・ねぎ	578 25.9 14.6 1.5	Kcal g g g
ごはん さばのぶんかほし やさしいごまきなこあえ かきたまじる		さば きなこ・たまご・とうふ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ さとう	こまつな・もやし キャベツ・にんじん えのきたけ	554 24.5 24.0 2.1	Kcal g g g
チリビーンズドック スパイシーポテト ABCスープ バナナ		ぶたにく・だいず ペーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら・じゃがいも ABCマカロニ	バナナ たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな ホールコーン	557 22.5 20.8 2.0	Kcal g g g
ポークカレーライス わかめとコーンのサラダ フルーツヨーグルト		ヨーグルト ぶたにく・わかめ ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・さとう じゃがいも・あぶら	たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ ホールコーン はくとう(缶)・おうとう(缶)	590 18.8 18.5 1.6	Kcal g g g
ツナとひじきのごはん ちくわのなんぶあげ あぶらあげいりおひたし こじる		ひじき・ツナ ちくわ・あぶらあげ だいず・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・こむぎこ じゃがいも・こんにやく	しいたけ・にんじん ホールコーン・キャベツ こまつな・もやし・だいこん えのきたけ・ねぎ	562 23.2 18.8 2.3	Kcal g g g
ごはん さわらのごまじょうゆやき こまつなのおかかマヨあえ さわにわん		さわら おかか・ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・しらたき エッグケアマヨネーズ	にんにく・しょうが・ねぎ こまつな・にんじん・もやし しいたけ・だいこん	528 25.4 19.3 1.3	Kcal g g g
ごはん しろみざかなのたつたあげ ふきのきんぴら じゃがいものみそしる	【ふき】は、春が旬の山菜です。給食室で生から茹でて、筋とりをします。手間をかけて、おいしく仕上げるのでよく味わっておいしくいただきますよ。 	メルルーサ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・ごまあぶら つきこんにやく さとう・じゃがいも	ふき・にんじん たまねぎ・こまつな	531 24.0 17.2 1.9	Kcal g g g
スパゲッティミートソース こまつなサラダ メープルシュガーケーキ	メープルシュガーはシュガーメープル(サトウカエデ)の樹液から作られる砂糖です。給食室で手作りのケーキにたっぷり使って、風味豊かに仕上げます。	ぶたにく・だいず ハム・たまご ぎゅうにゅう	バター スパゲッティ あぶら・さとう・こむぎこ	にんじん・たまねぎ トマトソース グリーンピース こまつな・キャベツ	597 24.2 21.4 2.2	Kcal g g g

献立や食材材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。