



4月こんだて表



2024年 4月 No. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	米粉マカロニ入りラザニア	○	ベーコン、鶏ひき肉、大豆、ピザチーズ	パスタ、米粉マカロニ、サラダ油、バター、オリーブ油、小麦粉、三温糖	にんにく、干し椎茸、玉葱、にんじん	598 kcal
	じゃが芋バター			じゃがいも、バター		21.6 g
	ベーコンとエリンギのサラダ		ベーコン	サラダ油、さとう、白ごま	エリンギ、きゅうり、こまつな、にんじん、(冷)コーン、玉葱、しょうが、にんにく	24.3 g
	フルーツポンチ		粉寒天	栗かんろ煮、三温糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご缶	2.2 g
11 木	焼きおにぎり	○	かつお節、しらす干し	精白米、粒麦		600 kcal
	レバーのマリアナソース		豚レバー切り身	でん粉、揚げ油、三温糖	しょうが	26.0 g
	大豆の煮物		鶏こま肉、大豆、油揚げ	サラダ油、つきこんにゃく、三温糖	ごぼう、にんじん、れんこん	16.3 g
	茎わかめと小松菜のサラダ		くきわかめ、冷凍わかめ	ごま油、三温糖、白ごま	もやし、こまつな、えのきたけ	2.1 g
12 金	小松菜ビスキュイパン	○	たまご	丸パン、バター、さとう、小麦粉、アーモンド粉	いちごジャム、こまつな	589 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、ベーコン、大豆、粉チーズ	サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム缶	22.4 g
	エノキとコーンのサラダ			サラダ油	キャベツ、きゅうり、もやし、(冷)コーン、こまつな、えのきたけ	23.7 g
	りんご				りんご	2.0 g
15 月	やきとりご飯	○	若鶏モモ角切り、たまご、きざみのり	精白米、粒麦、中ざら糖、水あめ、サラダ油、白ごま		579 kcal
	じゃがもち汁		なると、生揚げ、ワカメ	じゃがいも、でん粉	にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	25.2 g
	大豆と野菜のアーモンド和え		大豆、油揚げ	アーモンド、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	17.2 g
	美生柑				美生柑	1.8 g
16 火	セルフオムライス	○	鶏こま肉、たまご	精白米、粒麦、バター、サラダ油	にんじん、玉葱、マッシュルーム缶	608 kcal
	オニオンサラダ			三温糖、白ごま	玉葱、こまつな、もやし、キャベツ	23.7 g
	白菜のクリームスープ		ベーコン、飲用牛乳、生クリーム	米粉、バター	干し椎茸、はくさい、玉葱、クリームコーン(缶)	20.3 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
17 水	マスの押し寿司	○	マス切り身	精白米、粒麦、三温糖		575 kcal
	きゅうり胡麻			三温糖、白すりごま、白ごま	きゅうり	27.3 g
	けんちん汁		鶏こま肉、豆腐、油揚げ	サラダ油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、玉葱、だいこん、ねぎ、こまつな	17.7 g
	はたはたからあげ		はたはた	米粉、油		2.1 g
18 木	シーフードカレーライス	○	ベーコン、エビ、いか、あさり、粉チーズ、生クリーム	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、こまつな	646 kcal
	ワカメサラダ		生ワカメ	三温糖、ごま油、白ごま	だいこん、きゅうり、(冷)コーン、こまつな	19.9 g
	豆乳寒天ポンチ		豆乳、粉寒天	さとう	パイン缶、りんご缶、みかん缶	1.4 g
	フィッシュバーガー		タラ切り身	丸パン、米粉、でん粉、揚げ油、三温糖	しょうが	573 kcal
19 金	チーズ入りジャーマンポテト	○	ベーコン、ピザチーズ	じゃがいも、バター	にんにく、玉葱、こまつな	29.8 g
	豆腐とコーンのスープ		鶏こま肉、豆腐	でん粉、ごま油	にんじん、(冷)コーン、クリームコーン(缶)、玉葱、えのきたけ、こまつな	22.8 g
	りんご				りんご	1.8 g
	ちらし寿司		まぐろ缶、油揚げ、たまご、しらす干し、きざみのり	精白米、さとう、サラダ油、白ごま	れんこん、かんぴょう(乾)、にんじん、こまつな	606 kcal
22 月	わかさぎの竜田揚げ	○	わかさぎ	小麦粉、でん粉、揚げ油		25.5 g
	沢煮椀		こんぶ、鶏こま		干し椎茸、ごぼう、ゆでたけのこ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、みつば、こまつな	17.2 g
	桜饅頭		たまご、牛乳・調理用、白いんげん豆	小麦粉、強力粉、さとう	アセロラジュース、いちご	1.9 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 火	菜の花ご飯	○	たまご	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう	菜ばな, こまつな	592 kcal
	いわしのさんが焼き		いわしすり身, 豚ひき肉, 豆腐, 赤みそ, 焼きのり	でん粉	しょうが, ねぎ	29.3 g
	カブと白菜のスタミナ漬け			ごま油, 白ごま	きゅうり, はくさい, にんじん, かぶ, にんにく	20.7 g
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉, 大豆, 生揚げ	サラダ油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, 玉葱, ゆでたけのこ, さやいんげん	2.1 g
24 水	マーボーやしそば	○		蒸し中華めん		600 kcal
	もやしのサラダ		豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐	サラダ油, 三温糖, でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, ゆでたけのこ	26.0 g
	きなこボール		姫ちくわ	三温糖, ごま油, 白ごま	もやし, にんじん, きゅうり, こまつな	26.3 g
25 木	たけのご飯	○	油揚げ	精白米, 粒麦	生たけのこ	584 kcal
	サバの塩焼き		サバ切り身		しょうが	27.8 g
	じゃが芋の金平		豚こま肉, さつま揚げ, 粉かつお	サラダ油, つきこんにやく, 白ごま, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖	にんじん, さやいんげん	21.3 g
	若竹汁		蒸しかまぼこ, 豆腐, 生ワカメ		生たけのこ, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	2.4 g
	そら豆				そらめめ(鞘つき)	
26 金	ウィンナーチーズ入り手作りパン	○	ウィンナー(輪切り), ダイスチーズ	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油	こまつな	574 kcal
	ミネストローネ		ベーコン, エビ, あさり缶, レンズ豆, 大豆, 粉チーズ	オリーブ油, ABCマカロニ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, キャベツ, トマト缶	28.7 g
	こまつナのサラダ		まぐろ缶	ごま油, 三温糖, 白ごま	こまつな, きゅうり, (冷)コーン, もやし, 玉葱	24.0 g
	りんご				りんご	2.4 g
30 火	海南鶏飯(ハイナンチーフアン)	○		精白米, 粒麦,	しょうが, にんにく,	579 kcal
			鶏こま肉	ごま油, さとう, 白すりごま	ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり	24.9 g
	ビーフンスープ		鶏ひき肉, 豆腐	ビーフン, ごま油	玉葱, ゆでたけのこ, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, しょうが	18.7 g
	パイナップルケーキ		豆乳, 調製豆乳, ダイスチーズ	バター, サラダ油, さとう, 小麦粉, 強力粉	パイナップル	1.8 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の献立から

22日・・・入学・進級お祝い給食

お祝い給食は、ちらしずしとさくらまんじゅうにしました。

おまんじゅうは、皮もあんこも給食室で作りました。

24日・・・世界の料理『中国』

いつも人気のマーボー豆腐にしました。二葛西小特製で、テンメンジャンや八丁味噌を使って作っています。今日は、中華麺にかけて食べます。

30日・・・世界の料理郷土料理『シンガポール』

『海南鶏飯』は、とりにくをやわらかくゆでたものとりのゆで汁で炊いたご飯と一緒に食べる料理です。

『パイナップルケーキ』は、シンガポールでは人気のデザートです。

23日・・・郷土料理『千葉県』

千葉の花『菜の花』にみたてた黄色と緑のごはんです。

主菜は、千葉県の南房総のイワシなどのすり身にショウガやネギを入れて混ぜ合わせ、ハンバーグのように丸めて焼いた料理です。

旬(しゅん)の野菜『生のたけのこ』『そら豆』

『そら豆』は2年生にさやむきをしてもらったものを給食室で調理していただきます。

今しか味わえない季節の味を楽しみましょう。

