4月　給食献立表

江戸川区立東小岩小学校
校　長　　佐々木恵子
栄養士　　齋藤　沙菜
栄養士　　井内　華子

日／曜	こんだてめい 牛乳など	主食	おかず デザートなど	おもな ざいりょう あか 血や筋肉や骨のもとになる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	もりつけ 深皿	ブルー(小)	ピンク(大)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくち メモ
7 火	○	**やきぶたチャーハン**	はるさめサラダ わかめのスープ	★飲用牛乳,豚こま,なると（卵無）,まぐろ缶詰,鶏こま,木綿豆腐,生わかめ	油,精白米,粒麦,ラード,緑豆はるさめ,ごま油,さとう,じゃがいも,白ごま	しょうが,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にんじん,きゅうり,キャベツ,こまつな,だいこん	ごはん	サラダ	スープ	590 kcal 23.3 g 23.8 g 2.1 g	「焼き豚チャーハン」には、お肉屋さんの手作り焼き豚が入っています。また江戸川区産の小松菜が入った「春雨サラダ」も東小岩小の人気メニューです。
8 水	○	**カレーライス**	じゃがいものハニーサラダ くだもの（いちご）	★飲用牛乳,豚こま,豚レバー	精白米,粒麦,油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,グリンピース,キャベツ,きゅうり,いちご	ライスルゥ	くだもの	サラダ	601 kcal 18.1 g 20.4 g 1.8 g	東小岩小の「カレーライス」は、ペーストにしたレバーが入っています。成長期に必要な鉄分がとれ、栄養満点です。
9 木	○	わかめごはん	スケソウダラのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	★飲用牛乳,炊き込みわかめ,スケソウダラ,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,白ごま,でん粉,米粉,油,三温糖,ねりごま,じゃがいも	しょうが,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,もやし,えのきたけ,玉葱,ねぎ,こまつな	さかなあえもの	ごはん	汁もの	565 kcal 25.7 g 15.5 g 2.7 g	
10 金	○	メープルトースト	**ミモザサラダ** ポークビーンズ くだもの（きよみオレンジ）	★飲用牛乳,★たまご,豚こま,大豆	★食パン,★バター,メープルシロップ,さとう,油,じゃがいも	きゅうり,キャベツ,赤パプリカ,玉葱,にんにく,にんじん,マッシュルーム,トマト缶詰,パセリ,清見オレンジ	パンくだもの	サラダ	ルゥ	546 kcal 23.9 g 22.5 g 2.2 g	春らしい黄色の花「ミモザ」を炒り卵で表現します。華やかに仕上がったサラダで春を感じさせる一品です。
13 月	○	**ごはん**	さけのしおやき こまつなのおひたし とんじる	★飲用牛乳,しろさけ,かつお節,豚こま,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,米こうじ,ごま油,油,板こんにゃく,じゃがいも	こまつな,キャベツ,もやし,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	さかなあえもの	ごはん	汁もの	567 kcal 29.9 g 15.9 g 1.6 g	ごはんは、江戸川区の姉妹都市山形県鶴岡市の「はえぬき」です。毎週新鮮なお米がJA山形から学校へ直送便で届いています。
14 火	○	チキンライス	フライビーンズサラダ **ポテトポタージュ**	★飲用牛乳,鶏こま,大豆,ベーコン,★牛乳･調理用,豆乳,★生クリーム	油,★バター,精白米,粒麦,でん粉,さとう,じゃがいも	玉葱,マッシュルーム,グリンピース,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,パセリ	ライス	サラダ	スープ	604 kcal 20.9 g 20.2 g 2.1 g	ポテトポタージュは、今年とれた新じゃがいもを23kg使います。ベーコンやたまねぎも入れ、じっくり煮ます。ミキサーでペースト状にし、乳製品を入れて仕上げる濃厚なスープです。
15 水	○	ぶたどん	いそかあえ **カルピスのクラッシュかんてん**	★飲用牛乳,豚こま,なると（卵無）,生わかめ,しらす干し,きざみのり,粉寒天,★カルピス	精白米,粒麦,油,しらたき,車麸,三温糖,でん粉,ごま(いり),さとう	干し椎茸,にんじん,玉葱,グリンピース,もやし,えのきたけ,こまつな,みかん缶	ごはんあん	デザート	あえもの	598 kcal 23.7 g 15.1 g 1.7 g	クラッシュ寒天は、カルピス寒天を作り、給食時間に合わせて寒天を砕きます。そこに、みかん缶を加えて提供します。ゼリーカップを使わないので、プラスチックが削減でき、環境に優しいデザートです。
16 木	○	ソースやきそば	あおなとたまごのスープ **サーターアンダーギー** **【沖縄県郷土料理】**	★飲用牛乳,豚こま,イカ,あおのり,ベーコン,木綿豆腐,★たまご,豆乳	蒸し中華めん,油,でん粉,小麦粉,黒砂糖,三温糖,白ごま	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ピーマン,えのきたけ,こまつな,ねぎ	めん	ドーナツ	スープ	578 kcal 24.7 g 21.9 g 2.8 g	「サーターアンダーギー」は、沖縄県の郷土料理で、丸い形をしたドーナツです。
17 金	○	**たけのこごはん**	きびなごのカレーあげ おろしあえ はんぺんのすましじる	★飲用牛乳,かつお削り節,豚ひき肉,油揚げ,★きびなご,★あられ,はんぺん	精白米,粒麦,さとう,小麦粉,油,ごま油	干し椎茸,さやえんどう,たけのこ,こまつな,にんじん,もやし,えのきたけ,だいこん,ねぎ	さかなあえもの	ごはん	汁もの	523 kcal 24.5 g 15.7 g 3.0 g	旬のたけのこを使った炊き込みご飯を提供します。たけのこは「朝掘りをすぐ食べよ」といわれるほど、鮮度で味が大きく変わる食材です。
20 月	○	ごはん	ごもくたまごやき れんこんのきんぴら いなかじる	★飲用牛乳,豚ひき肉,ひじき,★たまご,豚こま,生揚げ,生わかめ,赤みそ,白みそ	精白米,油,三温糖,ごま油,つきこんにゃく,白ごま,板こんにゃく	にんじん,玉葱,れんこん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	たまごきんぴら	ごはん	汁もの	573 kcal 22.9 g 19.3 g 2.2 g	
21 火	○	てづくりきなこパン	レバーのかりんあげ **さくらポテト（たらこ）** キャベツとコーンのスープ	★飲用牛乳,豆乳,★たまご,きな粉,豚レバー,★たらこ,ベーコン	強力粉,さとう,オリーブ油,小麦粉,三温糖,★バター,油,でん粉,米粉,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,えのきたけ,キャベツ,ホールコーン,こまつな	パンレバー	ポテト	スープ	591 kcal 26.4 g 23.8 g 2.6 g	「てづくりきなこパン」は、東小岩小の調理室で小麦粉から手作りのパンです。とてもフワフワで絶品です。「さくらポテト」は、ピンク色の焼きたらこを蒸したじゃがいもと和え、春をイメージした一品です。
22 水	○	ビビンバ	わかめとコーンスープ **くだもの（沖縄パイナップル）**	★飲用牛乳,豚ひき肉,★たまご,赤みそ,豚こま,木綿豆腐,生わかめ	精白米,粒麦,さとう,油,白ごま,三温糖	にんにく,しょうが,こまつな,もやし,にんじん,玉葱,えのきたけ,ねぎ,ホールコーン,★パインアップル	ごはんぐ	くだもの	スープ	585 kcal 23.7 g 20.3 g 2.3 g	沖縄県産の「スナックパイン」は、甘みがあり、果汁が多く、ジューシーです。国産のパインアップルは、４～７月が旬です。
23 木	○	ごはん	とうふナゲット キャベツとコーンのしらすあえ **ぶたにくとだいこんのピリからみそしる**	★飲用牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,ひじき,しらす干し,かつお節,豚こま,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,マヨネーズ（卵無）,でん粉,油	しょうが,こまつな,にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン,だいこん,はくさいキムチ	とうふあえもの	ごはん	汁もの	599 kcal 26.3 g 23.8 g 2.3 g	ピリ辛のみそ汁には、キムチが少量入っています。韓国の代表的な漬物のキムチは、辛い食べ物の代表ですが、腸内細菌を元気にしてくれる発酵食品の代表でもあります。独特の風味が、みそ汁のうまみを引き立ててくれます。
24 金	○	ミートソース スパゲッティ	ポテトとツナのサラダ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳,豚ひき肉,豚レバー,大豆,★粉チーズ,まぐろ缶詰,★ヨーグルト(無糖)	スパゲッティ,油,小麦粉,★バター,じゃがいも,さとう,はちみつ	パセリ,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト缶詰,きゅうり,キャベツ,レモン,★もも缶,みかん缶,★パイン缶,★もも	めんソース	デザート	サラダ	620 kcal 26.2 g 23.0 g 2.3 g	
27 月	○	マーボーどん	ワンタンいりサラダ **くだもの（なつみ）**	★飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	精白米,粒麦,油,さとう,ごま油,でん粉,オリーブ油,ごま,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉葱,たけのこ,にんじん,ねぎ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,もやし,柑橘（なつみ）	ごはんあん	くだもの	サラダ	581 kcal 24.7 g 20.6 g 2.2 g	柑橘類の「なつみ」は、漢字で「南津海」と書きます。「カラマンダリン」と「吉浦ポンカン」を配合した品種です。見た目は、みかんそっくりですが、熟成期間が長いため、うま味がつまっています。
28 火	○	チリビーンズライス	こまツナサラダ アセロラかんてんいり フルーツミックス	★飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,ひよこ豆,まぐろ缶詰,粉寒天	精白米,粒麦,油,小麦粉,さとう,ごま油,黒ごま	玉葱,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,ピーマン,こまつな,もやし,キャベツ,赤パプリカ,ホールコーン,アセロラジュース,みかん缶,★パイン缶,アロエ缶,みかん缶汁	ライスルゥ	デザート	サラダ	651 kcal 23.1 g 22.9 g 2.1 g	
30 木	○	ごはん	いかのかりんとうがらめ こまつなのいそべあえ **じゃがもちじる** **【北海道郷土料理】**	★飲用牛乳,イカ,しらす干し,きざみのり,鶏こま	精白米,粒麦,でん粉,小麦粉,油,さとう,白ごま,じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,だいこん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ	いかあえもの	ごはん	汁もの	554 kcal 24.9 g 12.4 g 1.9 g	じゃがもち汁は、北海道の郷土料理です。蒸したじゃがいもを団子にし、野菜たっぷりの汁物に入れた料理です。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。　※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。　※栄養価は、3.4年生の数値です。

月目標（つきもくひょう）　準備（じゅんび）や後片付（あとかたづ）けを上手（じょうず）にしましょう。