

# 4月の献立表

日	献立名	おもな材料			エネルギー(kcal) タンパク質(g)	メモ
		あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)		
9 木	カレーライス 小松菜じゃこサラダ りんご	豚肉, ひよこ豆, まぐろ缶詰, ちりめんじゃこ, 牛乳	米, 油, じゃがいも, ざらめ, 小麦粉, 砂糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, グリンピース, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン, りんご	802kcal 29.6g	今年度の給食スタートです! "給食のきまり"をよく読んで、準備や片付けはクラスのみみんなと協力して取り組みましょう。
10 金	たいめし いかとかぼちゃの米粉天ぷら 祝いすまし汁 紅白ゼリー	こんぶ, まだい, のり, イカ, 豆乳, 豆腐, わかめ, かまぼこ, 粉寒天, 豆乳, 牛乳	米, 米粉, でん粉, 油, 砂糖	かぼちゃ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, 大根, えのきたけ, こまつな, アセロラジュース	703kcal 31.4g	<b>入学お祝い献立</b> ご入学、進級おめでとうございます。給食でもお祝いします!
13 月	たけのご飯 焼きししゃも 春キャベツのごまだれ和え 新じゃがのそぼろ煮	こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 豚肉, 牛乳	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, じゃがいも, こんにゃく, でん粉	にんじん, たけのこ, さやいんげん, キャベツ, もやし, きゅうり, 玉葱, グリンピース	701kcal 34.2g	たけのこ, 春キャベツ, 新じゃがいもは春が旬の食材です。給食では1年を通して、季節を味わえる食材や料理を出していくので、お楽しみに!
14 火	ココアパン レバーポテトのマリアナソース 小松菜のポターージュ いちご	豚レバー, 白いんげん豆, 牛乳, 生クリーム, 牛乳	パン, 油, じゃがいも, でん粉, 砂糖, パター	しょうが, 玉葱, こまつな, クリームコーン, にんじん, パセリ, いちご	799kcal 31.5g	<b>江戸川の小松菜を食べよう</b> 給食で使っている小松菜は、すべて江戸川区産です!
15 水	ご飯 鮭のあけほの焼き 大豆とひじきの煮物 凍り豆腐のみそ汁	さけ, 豚肉, ひじき, さつま揚げ, 大豆, 凍り豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	米, マヨネーズ(卵無)油, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, 玉葱, えのきたけ, 干し椎茸	729kcal 33.0g	あけほの焼きは、人参とマヨネーズを混ぜ合わせたソースを魚にのせて焼いた料理です。明け方の空の"あけほの"に見立て、名付けています。
16 木	ビビンバ チョレギサラダ キムチスープ パイン	豚肉, たまご, わかめ, のり, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 牛乳	米, 油, 砂糖, ごま油, 砂糖, 白ごま	しょうが, たけのこ, にんじん, 干しぜんまい, 大豆もやし, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんにく, えのきたけ, はくさいキムチ, きょうな, 長ねぎ, パイン	815kcal 33.3g	ビビンバは韓国語で混ぜご飯の意味があります。ご飯と具を混ぜ合わせていただきます。
17 金	ご飯 ゼリーフライ 竹輪と青菜のごま和え つまっこ	豚肉, おから, 焼き竹輪, こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	米, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, 白ごま, 砂糖, 中力粉	にんじん, 玉葱, ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, ぶなしめじ, こまつな	802kcal 29.0g	ゼリーフライは、埼玉県郷土料理です。小判の形から銭フライと呼ばれていたものが、なまって伝わり、ゼリーフライになったといわれています。
20 月	卵とじうどん 白菜と油揚げのかがりサラダ さつまいもち	こんぶ, 鶏肉, たまご, 油揚げ, 豆乳, 牛乳	うどん, でん粉, 白ごま, サラダ油, 砂糖, さつまいも, 砂糖, 黒ゴマ	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ぶなしめじ, ねぎ, はくさい, きゅうり, しょうが	702kcal 29.3g	"完全栄養食品"といわれる卵は、給食でもいろいろな料理に使われています。
21 火	ハヤシライス フレンチチーズサラダ 白玉ボンチ	豚肉, チーズ, 豆腐, 牛乳	米, 油, じゃがいも, 砂糖, 米粉, 白玉粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, コーン, きゅうり, 赤パプリカ, もも(缶詰果肉), みかん缶, パイン缶	869kcal 29.2g	チーズの誕生は紀元前3500年頃で、人類が作った最古の食品の一つといわれています。
22 水	ご飯 鯖のねぎみそ焼き 五色和え 五目汁	サバ, 赤みそ, 鶏肉, わかめ, うずら卵, 牛乳	米, 砂糖, 白ごま, サラダ油, 緑豆はるさめ, ごま油, でん粉	にんにく, ねぎ, こまつな, はくさい, もやし, にんじん, コーン, しょうが, 干し椎茸, ねぎ	708kcal 32.8g	五目とは、「5つの種類」、「いろいろなものが混ざった」という意味があります。肉や野菜など、いろいろな食材が入っているので、栄養のバランスがとても良いです!
23 木	マーボー丼 わかめとツナのサラダ 中華ごまだんご	豚肉, 赤みそ, 豆腐, わかめ, まぐろ缶詰, こしあん, 牛乳	米, サラダ油, ごま油, でん粉, 白ごま, 白玉粉, 砂糖, 白ごま, 油	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, たけのこ, グリンピース, もやし, キャベツ, 玉葱	824kcal 31.6g	松江三中の豆腐は、区内のお豆腐屋さんが、大豆から作っているものを使っています。今日のマーボー丼には、江戸川区産の豆腐がたっぷりです!
24 金	えびピラフ スパニッシュオムレツ 野菜のスープ煮 オレンジ	ベーコン, えび, 鶏肉, たまご, 鶏肉, あさり, レンズ豆, 牛乳	マーガリン, 米, サラダ油, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ビーマン, パセリ, セロリ, 大根, キャベツ, グリンピース, オレンジ	702kcal 35.0g	みんなが気持ち良く衛生的に給食が食べられるように、給食当番は白衣、マスクをきちんと身に付けましょう。また、毎週金曜日は、白衣を忘れずに持ち帰りましょう。
27 月	ご飯 和風ハンバーグ 梅おおか和え みそけんちん汁	豚肉, 豆腐, かつお節, おおか, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	米, じゃがいも, 砂糖, でん粉, 油, こんにゃく, さといも	玉葱, にんじん, 干し椎茸, 大根, しょうが, もやし, こまつな, カリカリ梅, ごぼう, ねぎ	695kcal 30.2g	和風ハンバーグは、おろしソースがかかっています。大根おろしには消化を助ける働きがあります。
28 火	フィッシュバーガー ポテトのマスタード炒め ABCスープ	ホキ, 鶏肉, 牛乳	パン, 油, 小麦粉, でん粉, パン粉, パン粉, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	キャベツ, にんにく, 玉葱, さやいんげん, にんじん, コーン, こまつな	779kcal 36.4g	からしには、原料の種子の違いにより、洋からしと和からしがあります。洋からしはマスタードとも呼ばれ、和からしと比べて、辛さは控えめです。
30 木	豚丼 ハリハリサラダ フルーツ入り牛乳寒天	豚肉, ちりめんじゃこ, ハム, 粉寒天, 牛乳, 牛乳	米, サラダ油, つきこんにゃく, 砂糖, でん粉, 緑豆はるさめ, ごま油, 白ごま, 砂糖	玉葱, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, 切干大根, にんじん, きゅうり, キャベツ, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	772kcal 31.6g	噛むと"パリパリ"と音がするような食感の良い料理や、切干大根を使った料理に"はりはり"と名付けたりします。

※ 献立は入荷等の都合により変更することがあります。

今年度も、栄養教諭塚澤と、(株)メフォスのスタッフで給食を作ります。心を込めておいしい給食作りに励みます。



## 献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜のそろえ方だけでなく、カレーライスなど単品で済ませがちな料理のときの組み合わせ方も参考にしてみてください。