

4 月 給 食 献 立 表

令和 6 年 度

日 曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
8 月		始業式								
9 月		入学式								
ご入学・ご進級おめでとうございます										
10 水		春野菜の子キンカレー きんぴらサラダ お祝い紅白ボンチ	768	26.1	17.9	1.9	精白米, 粒麦, サラダ油(米), ジャがいも, バター, 小麦粉, つきこんにゃく, 白ごま(いり), さとう	飲用牛乳, 鶏こま, レンズまめ(乾), 油揚げ, 粉寒天, カルピス	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, アスパラガス, トマト缶詰, ごぼう, きゅうり, キャベツ, こまつな, レモン(果汁, 生), 黄桃缶, ナタデココ	今年度最初の給食はカレーライスです。旬野菜を鶏がらスープで煮込み、仕上げに数種類のスパイスを加えて南中オリジナルのカレーを作ります。
11 木	入学&進級 お祝い献立	祝いちらし ぶりの照り焼き 小松菜と豆腐のすまし汁 桜まんじゅう	741	33.3	26.4	2.8	精白米, 粒麦, さとう, サラダ油(米), 白ごま(いり), でん粉, 生ふ, 小麦粉	飲用牛乳, 粉寒天, たまご, ぶり, 鶏こま, 絹ごし豆腐, あずき	かんぴょう(乾)かつ, 干し椎茸, にんじん, れんこん, さやいんげん, しょうが, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, こまつな	今日は入学と進級をお祝いし、出世魚や祝いになると、桜の花を使った給食です。改めてご入学、ご進級おめでとうございます。
12 金	パンの日 献立	手作り新玉ベーコンブレッド 小松菜サラダ レンズ豆のシチュー 果物(柑橘類)	715	30.3	24.6	2.3	強力粉, 小麦粉, オリーブ油, サラダ油(米), さとう, じゃがいも, 米粉, バター	飲用牛乳, ベーコン, まぐろ缶詰(油漬ルーライド), 鶏こま, レンズまめ(乾)	新玉ねぎ, ホールコーン, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, トマト缶詰, かんきつ類	毎月12日はパンの日にちなみ、今年度初の手作りパン給食です。旬の「新玉ねぎ」を使ったパンを給食室で生地から作ります。焼き立てパンを味わってみてください。
15 月		菜の花ご飯 小松菜の和風オムレット 春野菜の炊き合わせ 豚肉ときこのみそ汁	753	34.3	27.9	2.5	精白米, 粒麦, サラダ油(米), さとう, 白ごま(いり), マヨネーズ(卵無), でん粉, 油(揚げ油), 板こんにゃく, ジャがいも	飲用牛乳, たまご, 鶏ひき肉, 鶏こま, 豚こま, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豆乳	こまつな, しょうが, 切干しいたご, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, ぶき, たけのこ(ゆで), さやいんげん, えのきたけ	菜の花ご飯は、炒り卵の黄色と小松菜の緑で菜の花に見立てた春の混ぜご飯です。炊き合わせには春の山菜である「らき」を使います。
16 火		照り焼きチキンソンドッグ セサミトースト シーザーサラダ トマトスープ 果物(柑橘類)	721	31.3	34.5	2.5	無塩パン, サラダ油(米), さとう, 水あめ, マヨネーズ(卵無), 白ごま(いり), こま油, 胚芽食パン, こま(ねり), 白すりごま, バター, ジャがいも	飲用牛乳, 鶏こま, きざみのり, ビザチーズ, ポンレスハム, 粉チーズ, 豚こま, 木綿豆腐	ごぼう, 玉ねぎ, キャベツ, だいこん, 赤パプリカ, きゅうり, こまつな, ホールコーン, レモン(果汁, 生), にんじん, トマト缶詰, バセリ, かんきつ類	パンの献立は週に1度の登場です。回数が少ないため2種類作っています。パン耳も活用するために、今回はクルトンのようにした後、シーザーサラダに使います。
17 水	五平餅 記念日 献立	ごま坦まろどん めひかりのカレー揚げ トマトの白和え 五平餅	752	32.0	33.4	2.7	サラダ油(米), さとう, こま(ねり), 白ごま(いり), 冷凍うどん, 米粉, でん粉, 油(揚げ油), ジャがいも, マヨネーズ(卵無), 精白米, もち米	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 焼き竹輪(卵無), 油揚げ, 白みそ, めひかり, ベーコン, 木綿豆腐, 塩昆布, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ, しょうが, トマト, こまつな, きゅうり	五平餅記念日にちなんで給食です。五平餅とは、はんつきにしたお米を串に刺し、味噌や醤油ベースのタレをつけて焼いたものです。給食ではたれにこまを混ぜて作ります。
18 木	よい歯の日 献立	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 鶏肉と白菜のオースープ くろすけボール	773	28.8	22.6	2.7	精白米, 粒麦, サラダ油(米), さとう, でん粉, こま油, 米粉, さつまいも, さといも, 無塩バター	飲用牛乳, 粉寒天, 豚こま, 生揚げ, 鶏こま, 絹ごし豆腐, 白いんげん豆, 調製豆乳	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, はくさい, ねぎ, ちやし	4月18日のよい歯の日にちなみ、カルシウムの多い生揚げを使います。デザートには蒸して漬したさつまいもにバター、砂糖を混ぜて丸め、ココアをまぶしたくろすけボールを作ります。
19 金	食育の日 献立	生だけのこご飯 あおさの卵焼き 小松菜とツナのこま酢和え じゃがいもとわかめの豆乳味噌汁 果物(柑橘類)	721	32.5	25.6	2.7	精白米, もち米, サラダ油(米), さとう, 白ごま(いり), こま(ねり), ジャがいも	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, あおさ(素干し), たまご, まぐろ缶詰(油漬ルーライド), 生ワカメ, 豚こま, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豆乳	生だけのこ, さやいんげん, 新玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, だいこん, かんきつ類	毎月19日の食育の日にちなみ、この時期しか出回らない貴重な食材「生だけのこ」を使った給食です。調理師さんが丁寧にあく抜きをしただけのこで春の混ぜご飯を作ります。
22 月		ご飯 さばのごぼう味噌焼き 白菜の塩昆布揚げ いら玉汁 果物(柑橘類)	732	35.0	26.4	2.1	精白米, サラダ油(米), さとう, でん粉, こま油, 白ごま(いり)	飲用牛乳, 粉寒天, サハ, 豆乳, 赤みそ, まぐろ缶詰(油漬ルーライド), 塩昆布, 鶏こま, 木綿豆腐, たまご	しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, はくさい, こまつな, きゅうり, レモン(果汁, 生), 新玉ねぎ, えのきたけ, 干し椎茸, いら, かんきつ類	ごぼうみそは、油で炒めたんにく、ごぼう、にんにくを砂糖、しょうゆ、味噌で甘辛く味付けした味噌です。さばにも合いますのでご飯と共にといただきます。
23 火		ご飯 中華春巻き はりはり中華サラダ マーボーじゃがいも	796	27.4	22.7	2.1	精白米, サラダ油(米), 緑豆はるさめ, さとう, こま油, 春巻きの皮, 油(揚げ油), ジャがいも, でん粉	飲用牛乳, 粉寒天, 鶏ひき肉, おから, ひじき, 粉かつお, ポンレスハム, 豚レバー, 赤みそ	しょうが, にんにく, たけのこ(ゆで), 玉ねぎ, いら, にんじん, きゅうり, キャベツ, こまつな, 切干しいたご, 干し椎茸, 新玉ねぎ, ねぎ	はりはりとは切干し大根のことで、歯ごたえがあることが名前の由来です。春巻の代わりに鉄やカルシウムの豊富な切干し大根を使ってサラダを作ります。
24 水		ひじきとおかかのふりかけご飯 豆腐ハンバーグ こまつなのおひたし 若竹汁 果物(柑橘類)	721	33.3	23.3	2.5	精白米, 白ごま(いり), でん粉, サラダ油(米), さとう	飲用牛乳, 粉寒天, ひじき, おかか, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, レンズまめ(乾), おから, 油揚げ, 生ワカメ, かまぼこ(卵無)	しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, だいこん, レモン(果汁, 生), こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, 生揚げのこ, ねぎ, かんきつ類	若竹汁は春に旬を迎える食材「わかめとたけのこ」を使ったすまし汁です。生だけのこを食べ、春を感じてもらえたらと思います。
25 木		スパゲティポロネーゼ 大豆としらすのサラダ ナッツアップストチーズケーキ	796	30.8	35.1	2.1	スパゲッティ・ハーフ, オリーブ油, サラダ油(米), さとう, でん粉, 油(揚げ油), はちみつ, 小麦粉, 米粉, アーモンド	飲用牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, ビザチーズ, 大豆(国産), しらす干し, クリームチーズ, ヨーグルト(無糖), 調製豆乳, 生クリーム(乳)	にんにく, 干し椎茸, えのきたけ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰, キャベツ, こまつな, もやし, レモン	小松菜は江戸川区特産の野菜です。南中には小松菜農家の草薙さんが毎朝小松菜を届けてくださいます。新鮮な小松菜を味わいましょう。
26 金		ご飯 メダイの揚げ煮 春雨の梅おかか和え じゃがいものかきたまみそ汁 果物(りんご)	754	32.2	20.9	2.3	精白米, でん粉, 米粉, 油(揚げ油), さとう, 白ごま(いり), 緑豆はるさめ, こま油, ジャがいも, 板こんにゃく	飲用牛乳, 粉寒天, メダイ, 糸寒天, おかか, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, たまご	だいこん, にんじん, こまつな, ねり梅, 玉ねぎ, ねぎ, りんご	メダイはタイの仲間で、くせがないので食べやすい白身魚です。今回は揚げたメダイを大根おろしを入れて作った甘い醤油大根しらすに絡ませて提供します。
29 月		昭和の日								
30 火		サーモンソースバター ベーコンポテト 春キャベツとアスパラのクリームシチュー	771	38.8	29.8	2.5	無塩パン, 米粉, でん粉, 生パン粉, 乾パン粉, 油(揚げ油), サラダ油(米), ジャがいも, バター	飲用牛乳, マス・ベーコン, 鶏こま, レンズまめ(乾), 調製牛乳, 豆乳, 調製豆乳, ビザチーズ	キャベツ, 玉ねぎ, ホールコーン, バセリ, にんにく, 新玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, アスパラガス	春キャベツは秋に種をまき、春から初夏に収穫するもので、軟らかく甘みがあるのが特徴です。旬のアスパラガスとともに煮込んで春のシチューを作ります。

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。
献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

4月の給食栄養目標

- 給食について理解しよう
- 食事にふさわしい環境をつくり、食事のマナーを身につけよう

～ 毎日350gの野菜を食べよう ～

4月 平均野菜使用量

125g

