

# 4月献立表

令和6年 4月9日  
 荒川区立第四峡田小学校  
 校長 宮原 典子  
 栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
9火	マーボー丼 コロコロきゅうり カルピスゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 かんてん ゼラチン 乳酸菌飲料	米 サラダ油 さとう くず粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 長ねぎ きゅうり りんご缶	542	23.2
10水	スパゲティミートソース 中華ドレッシングサラダ いちご	牛乳 大豆 豚ひき肉 わかめ	スパゲティ サラダ油 小麦粉 さとう ごま油	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン もやし コーン きゅうり しょうが いちご	575	23.5
11木	パングラタン スパゲティスープ 清見かん	牛乳 豚肉 牛乳 生クリーム チーズ	食パン サラダ油 バター 小麦粉 スパゲティ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ 清見	581	24.5
12金	麦入りごはん じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のあえもの	牛乳 豚ひき肉 さつま揚げ ツナ	米 麦 サラダ油 じゃがいも こんにやく さとう でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん だいこん もやし こまつな	587	22.0
15月	こぎつねごはん 春雨のあえもの さつま汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ 鶏肉 豆腐 みそ	米 さとう はるさめ ごま油 サラダ油 さつまいも	にんじん 椎茸 もやし きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	600	24.1
16火	麦入りごはん 洋風卵焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳 卵 チーズ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 サラダ油 さとう マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう もやし キャベツ だいこん	596	23.9
17水	五日チャーハン 豆腐のスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 卵 ほたてが水煮 豆腐	米 サラダ油 ごま油 さとう	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 長ねぎ えのきたけ こまつな 黄桃缶 洋なし缶 みかん缶 アロエ レモン	559	21.3
18木	いちごジャムサンド ホワイトシチュー フレンチサラダ	牛乳 牛乳 いんげんまめ ほたてがい 生クリーム	食パン いちごジャム サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ もやし こまつな	581	26.9
19金	麦入りごはん 鮭の照り焼き ごまだれサラダ みそけんちん汁	牛乳 さけ みそ	米 麦 さとう ごま ごま油 サラダ油 こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	581	28.2
22月	豚肉丼 じゃがいもの香味あえ みそ汁	牛乳 豚肉 みそ あおのり 生揚げ	米 サラダ油 しらたき さとう じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん こまつな	636	27.7
23火	チーズトースト スープ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 スライスチーズ ベーコン 豚肉 ヨーグルト	食パン マーガリン サラダ油 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん缶 りんご缶 アロエ パイン缶	576	22.8
24水	チキンカレーライス 春野菜サラダ 河内晩柑	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス 河内晩柑	652	20.9
25木	わかめごはん 魚の若草揚げ もやしの甘酢 どさんこ汁	牛乳 炊込わかめ ホキ 卵 さけ みそ	米 ごま 小麦粉 サラダ油 さとう ごま油 こんにやく	パセリ もやし にんじん キャベツ だいこん コーン かぼちゃ 長ねぎ	613	29.8
26金	かきたまうどん アーモンドあえ 雑穀クッキー	牛乳 鶏肉 ほたてが水煮 油揚げ 卵	さとう くず粉 うどん アーモンド粉 無塩バター はちみつ オートミール 小麦粉	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ 椎茸 こまつな もやし キャベツ	566	26.0
30火	そぼろごはん 焼きししゃも みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 ししゃも みそ わかめ	米 サラダ油 さとう じゃがいも	しょうが さやいんげん たまねぎ	608	30.4

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。