

4月の予定献立表

★今月の目標★給食の決まりを知ろう

杉並区立杉並第七小学校

日	曜日	飲物	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7	火	牛乳	★旬の食材★ 新じゃがいも 麦ごはん、いわしのかば焼き 新じゃがのそぼろ煮 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳、いわし、豚肉	米、押し麦、米粉、でんぷん、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも	人参、玉ねぎ、さやいんげん、もやし、小松菜	616 kcal
							25.5 g
8	水	牛乳	★旬の食材★ 甘夏 マーボーライス 小松菜としめじのスープ 甘夏	牛乳、とうふ、豚肉、みそ、鶏肉、鶏骨	米、押し麦、油、ごま油、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、人参、にら、長ねぎ、小松菜、しめじ、大根、甘夏みかん	553 kcal
							26.5 g
9	木	牛乳	青菜ごはん ししゃものから揚げ 大根のみそ汁 もやしの梅じょうゆ和え	牛乳、ししゃも、さば節、油揚げ、みそ、わかめ	米、米粒麦、ごま油、ごま、でんぷん、米粉、油、さとう	小松菜、大根、長ねぎ、もやし、さやいんげん、梅干し	553 kcal
							22.8 g
10	金	牛乳	❀1年生給食開始❀ チキンライス レンズ豆と野菜のスープ サウピカンサラダ	牛乳、鶏肉、鶏骨、豚肉、レンズ豆	米、米粒麦、油、じゃがいも、ごま油、さとう	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、にんにく、もやし、小松菜、キャベツ、ホールコーン	560 kcal
							21.7 g
13	月	牛乳	もやしチャーハン 棒ぎょうざ 中華スープ	牛乳、卵、豚肉、とうふ、鶏骨	米、米粒麦、ごま油、油、ぎょうざの皮	長ねぎ、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、きくらげ	592 kcal
							24.5 g
14	火	牛乳	○国産食材○ 麦ごはん、いわしのさんが焼き 沢煮椀 切干大根のサラダ	牛乳、いわし、豚肉、みそ、さば節、昆布、かつお節	米、押し麦、でんぷん、こんにゃく、油、さとう	長ねぎ、しょうが、たけのこ、人参、大根、切干大根、もやし、玉ねぎ	555 kcal
							26.2 g
15	水	牛乳	★旬の食材★ 新たけのこ たけのこごはん いかのかりん揚げ けんちん汁 おひたし	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、さば節、とろ、かつお節	米、米粒麦、さとう、米粉、でんぷん、油、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	新たけのこ、しょうが、人参、大根、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	565 kcal
							27.6 g
16	木	牛乳	わかめごはん 卵焼きあんかけ 豚汁 キャベツのおかか和え	牛乳、卵、たきこみわかめ、豚肉、さば節、煮干し、豚肉、みそ、かつお節	米、米粒麦、ごま、さとう、油、でんぷん、こんにゃく、じゃがいも	ホールコーン、万能ねぎ、ごぼう、人参、長ねぎ、大根、キャベツ、小松菜	554 kcal
							24.2 g
17	金	牛乳	★旬の食材★ きよみオレンジ スパゲティミートソース バリバリサラダ きよみオレンジ	牛乳、豚肉	スパゲティ、油、ワンタンの皮、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、トマト、もやし、キャベツ、きよみオレンジ	560 kcal
							22.1 g
20	月	牛乳	きなこ豆乳トースト ボークビーンズ フレンチサラダ	牛乳、きなこ、豆乳、大豆、豚肉、豚骨	食パン、さとう、油、小麦粉、じゃがいも	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン	573 kcal
							26.2 g
21	火	牛乳	麦ごはん おから入りメンチカツ 若竹汁 ゆかりきゃべつ	牛乳、豚肉、おから、さば節、わかめ	米、押し麦、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、ゆかり	595 kcal
							22.7 g
22	水	牛乳	★旬の食材★ 春キャベツ きつねごはん サメのおろし炊き、春キャベツのみそ汁 野菜のごま和え	牛乳、油揚げ、もうかざめ、さば節、みそ、わかめ	米、押し麦、でんぷん、米粉、油、さとう、ごま	しょうが、大根、キャベツ、もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ	595 kcal
							24.2 g
23	木	牛乳	麦ごはん さわらの西京焼き 肉じゃが 糸寒天のゴマ酢和え	牛乳、さわら、みそ、豚肉、糸寒天、油揚げ	米、押し麦、さとう、油、しらたき、じゃがいも、ごま	しょうが、たまねぎ、人参、さやいんげん、きゅうり、もやし	587 kcal
							27.1 g
24	金	牛乳	○国産食材○ 麦ごはん、鶏肉のゆず照り焼き みそ汁 小松菜のいそあえ	牛乳、鶏肉、煮干し、とうふ、わかめ、みそ、のり	米、押し麦、さとう	えのきたけ、玉ねぎ、小松菜、もやし、ホールコーン、ゆず果汁	553 kcal
							25.1 g
25	土	牛乳	米粉カレーライス 小松菜のサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、豚骨、アガー	米、押し麦、油、じゃがいも、米粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、りんご、小松菜、キャベツ、ホールコーン、オレンジジュース	593 kcal
							16.3 g
28	火	牛乳	ソース焼きそば 千切り野菜スープ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏骨	中華麺、油、じゃがいも、さとう	人参、キャベツ、もやし、ピーマン、玉ねぎ、小松菜、リンゴ缶、もも缶、パイナップル	560 kcal
							19.7 g

30	木	牛乳	★旬の食材★ 美生柑 凍り豆腐ごはん、スメルトのカレー揚げ 野菜のみそ汁 美生柑	牛乳、豚肉、高野豆腐、スメルト、 油揚げ、みそ、さば節	米、米粒麦、油、さとう、でんぷ ん、米粉	人参、しょうが、玉ねぎ、小松菜、美生柑	553 kcal
							23.2 g

※仕入れ等の都合で献立や食品を変更することがあります。



きなこ豆乳トースト（4月20日のメニューより）

〈材料：4人分〉

・食パン：4枚 ・きなこ：大さじ1.5 ・砂糖：大さじ1.5 ・調整豆乳：110cc

〈作り方〉

- ①きなこ・砂糖・豆乳をよく混ぜ、食パンを浸す。
- ②トースターで焼く。