



4月の献立

平成27年度

練馬区立光が丘春の風小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主 な 材 料 名 | | | エネルギー (kcal) | 献立紹介 | |
|----|---|---|---|--|--|--------------|---|--|
| | | | 血や肉をつくる (赤) | 熱や力のもと (黄) | 体の調子を整える (緑) | たんぱく質 (g) | | |
| 8 | 水 | 牛乳 黒米赤飯 鶏肉の照り焼き 青菜のみそ汁 切り干し大根の煮付け | 牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ (かつお削り) | 米 黒米 米油 じゃがいも 上白糖 | しょうが にんじん こまつな 切干大根 干しいたけ | 617 24.7 | 8(水) 黒米赤飯 黒米を入れて炊いたごはんは、お赤飯のような色に仕上がります。入学、進級をお祝いして作る献立です。 | |
| 9 | 木 | 牛乳 シナモントースト ポトフ 野菜のソテー | 牛乳 ベーコン 豚肉 ウィナー (鶏がら) | 食パン バター グラニュー糖 米油 じゃがいも | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン こまつな | 600 22.6 | | |
| 10 | 金 | 牛乳 きびごはん さばの七味焼き チンゲン菜と豆腐のスープ | 牛乳 さば 鶏肉 豆腐 (鶏がら) | 米 きび 上白糖 でんぷん ごま 米油 | にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ チンゲン菜 | 597 27.1 | | |
| 13 | 月 | 牛乳 わかめとじゃこのごはん 春野菜の煮物 ごまあえ | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 うすら卵 (かつお削り) | 米 麦 じゃがいも こんにゃく 上白糖 ごま | にんじん たけのこ たまねぎ ふき いんげん にんじん こまつな もやし | 607 24.3 | | |
| 14 | 火 | 牛乳 丸パン 白身魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ コーンポテト | 牛乳 ホキ ピザチーズ ベーコン (鶏がら) | 丸パン マヨネーズ 米油 バター パン粉 じゃがいも | マッシュルーム(缶) たまねぎ にんじん キャベツ セロリ コーン | 604 27.5 | | |
| 15 | 水 | 牛乳 ゆかりごはん ひじき入り厚焼き卵 豚汁 | 牛乳 豚肉 鶏卵 ひじき 豆腐 赤みそ 白みそ (かつお削り) | 米 麦 米油 上白糖 こんにゃく じゃがいも | にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ ごぼう | 631 25.0 | | |
| 16 | 木 | 牛乳 スパゲティミートソース じゃがいものハニーサラダ ぶどうゼリー 1年生給食開始 | 牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ アガー (鶏がら) | スパゲティ オリーブ油 米油 じゃがいも はちみつ 上白糖 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト(缶) キャベツ ぶどうジュース | 692 26.1 | | 13(月) 春野菜の煮物 新じゃが、新たけのこ、ふきが入った煮物です。春ならではの味を楽しんでください。 |
| 17 | 金 | 牛乳 麻婆豆腐丼 糸寒天サラダ | 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 糸寒天 (鶏がら) | 米 麦 米油 ごま油 三温糖 でんぷん 上白糖 | にんにく しょうが にんじん にら 干しいたけ ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ | 659 26.9 | | |
| 20 | 月 | 牛乳 麦ごはん 海苔の佃煮 大豆入り筑前煮 野菜のおひたし | 牛乳 のり 大豆 鶏肉 さつま揚げ | 米 麦 米油 上白糖 こんにゃく じゃがいも | しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい もやし | 632 23.5 | | |
| 21 | 火 | 牛乳 たけのこごはん 鯖の照り焼き かきたま汁 くだもの | 牛乳 油揚げ 鯖 豆腐 鶏卵 (かつお削り 昆布) | 米 上白糖 でんぷん | たけのこ にんじん みつば 干しいたけ えのき ねぎ こまつな でこぼん | 657 29.1 | | |
| 22 | 水 | 牛乳 ガーリックトースト ボルシチ 大根サラダ | 牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム 大豆 (鶏がら) | 食パン バター 米油 じゃがいも 上白糖 | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり | 595 22.6 | 28(火) ししゃもの甘酢漬 ししゃもに粉をつけて油で揚げたから、甘酢タレにつけ込みます。ししゃもの苦みがやわらいで、食べやすくなります。 | |
| 23 | 木 | 牛乳 ターメリックライのクリームスープかけ アスパラサラダ | 牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏がら) | 米 バター 米油 小麦粉 上白糖 | にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん グリーンアスパラガス | 672 21.6 | | |
| 24 | 金 | 牛乳 けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 鶏卵 青のり (かつお削り) | うどん こんにゃく さといも 米油 小麦粉 | にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 591 23.2 | | |
| 27 | 月 | 牛乳 チャーハン 白玉スープ くだもの | 牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 (鶏がら) | 米 麦 ごま油 米油 白玉団子 | ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい こまつな 甘夏 | 624 22.9 | | |
| 28 | 火 | 牛乳 大豆入り昆布ごはん ししゃもの甘酢漬 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ ししゃも 赤みそ 白みそ 豆腐 わかめ (かつお削り) | 米 もち米 麦 米油 三温糖 でんぷん 上白糖 じゃがいも | にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ | 685 29.0 | | |
| 30 | 水 | 牛乳 チキンカレー 野菜の辛子しょうゆがけ 福神漬 | 牛乳 鶏肉 生クリ ーム (鶏がら) | 米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト(缶) りんご キャベツ もやし 福神漬 | 701 21.3 | | |

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

4月の誕生給食は23日(木)です。