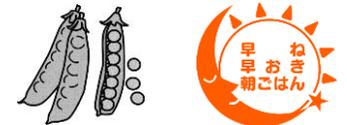


※ 食材購入の都合により献立の変更をすることがあります。

★4月の献立考案 親扶前任栄養士 南が丘中 町野

日	献立名	入学・進級お祝い献立	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価
8水	桜ご飯 鯖の西京焼き 金平ごぼう かぶの味噌汁 牛乳		鯖 味噌 鰹節 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま 人参 小松菜 桜の塩漬け 牛蒡 蓮根 かぶ 葱	エネルギー 800 kcal たんぱく質 32.7 g
9木	フレンチトースト わかめの味噌サラダ ポークビーンズ 牛乳		卵 味噌 ベーコン 豚肉 大豆 鶏がら	わかめ 牛乳 食パン 砂糖 じゃが芋	バター 油 ごま油 人参 トマト 胡瓜 セロリ にんにく 玉葱	エネルギー 813 kcal たんぱく質 31.3 g
10金	麦ご飯 目ざし 生揚げの味噌炒め 卵スープ 牛乳		豚肉 生揚げ 味噌 鶏がら 卵	目ざし わかめ 牛乳 米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま 人参 ピーマン にんにく 生姜 筍 椎茸 キャベツ 葱	エネルギー 817 kcal たんぱく質 35.1 g
13月	グリルピースご飯 ますの照り焼き 大根の梅酢和え けんちん汁 牛乳		ます 鶏肉 鰹節 豆腐	牛乳 米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	油 ごま油 人参 葉付き大根 グリーンピース 大根 胡瓜 梅干し 牛蒡 葱	エネルギー 822 kcal たんぱく質 38.8 g
14火	広東麺 フルーツヨーグルト 牛乳		豚肉 鶏がら 海老 いか	牛乳 ヨーグルト 中華麺 片栗粉 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ 人参 青梗菜 にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 白菜	エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.1 g
15水	さつまいも入り小豆ご飯 干草焼き 白菜漬け じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳		小豆 卵 豚肉 生揚げ 味噌	わかめ 牛乳 米 もち米 さつまいも 砂糖 じゃが芋	ごま油 人参 <b>小松菜</b> 白菜 胡瓜 ゆず 玉葱 葱	エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.0 g
16木	麦ご飯 春野菜のかき揚げおろしつゆ 大根と生揚げの味噌汁 牛乳		竹輪 卵 豚肉 生揚げ 味噌	干しエビ 牛乳 米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 人参 ぶきのとう 三つ葉 葉付き大根 玉葱 ふき うど 大根 葱	エネルギー 849 kcal たんぱく質 29.5 g
17金	二色サンド 鮭のムニエル ごまドレッシングサラダ ホテトミルスープ 牛乳		鮭 ベーコン 鶏がら	チーズ 牛乳 食パン 胚芽食パン チョコ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター ごま 人参 ほうれん草 レモン 大根 胡瓜 玉葱 コーン	エネルギー 866 kcal たんぱく質 38.8 g
20月	中華丼 大根の華風和え 杏仁豆腐 牛乳		豚肉 鶏がら いか 海老	寒天 牛乳 米 玄米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま 人参 さやえんどう にんにく 玉葱 筍 白菜 大根 胡瓜	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.7 g
21火	麦ご飯 鯖の味噌煮 浅漬け とろろ昆布のすまし汁 草餅 牛乳		鯖 味噌 鰹節 豆腐 小豆	わかめ とろろ昆布 牛乳 米 麦 砂糖 上新粉 白玉粉	人参 <b>小松菜</b> よもぎ 生姜 葱 白菜 大根 胡瓜 椎茸	エネルギー 886 kcal たんぱく質 35.4 g
22水	フィッシュサンド 糸寒天サラダ バミセリスープ 牛乳		もうかざめ 卵 ベーコン 鶏がら	寒天 わかめ 牛乳 コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 人参 ピーマン <b>キャベツ</b> もやし 胡瓜 玉葱	エネルギー 823 kcal たんぱく質 34.3 g
23木	梅わか豆ご飯 肉じゃが えのきの卵汁 牛乳		大豆 豚肉 鰹節 豆腐 卵	牛乳 米 もち米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごま油 人参 <b>小松菜</b> 梅干し 玉葱 グリルピース 葱 えのきだけ	エネルギー 829 kcal たんぱく質 31.4 g
24金	麦ご飯 かぼちゃコロッケ スチームキャベツ もやしの味噌汁 牛乳		豚肉 レンズ豆 卵 鰹節 味噌	脱脂粉乳 牛乳 米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 人参 かぼちゃ なら 玉葱 <b>キャベツ</b> もやし	エネルギー 817 kcal たんぱく質 26.3 g
27月	麦ご飯 ふかの東煮 白菜の浅漬け ならたま汁 牛乳		もうかざめ 鰹節 豆腐 卵 味噌	牛乳 米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま 人参 なら 生姜 白菜 かぶ 葱	エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.1 g
28火	卵とじうどん 大根サラダ 甘夏ケーキ 牛乳		鰹節 鶏肉 蒲鉾 卵	生クリーム 牛乳 片栗粉 うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター 人参 <b>小松菜</b> 葱 大根 胡瓜 レモン 干しぶどう みかん	エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.9 g
30木	筍ご飯 ししゃものみりん焼き 温野菜酢味噌和え むらくも汁 牛乳		鰹節 味噌 鶏肉 卵	ししゃも 牛乳 米 麦 砂糖 片栗粉	油 人参 ほうれん草 筍 <b>キャベツ</b> もやし うど 椎茸 葱	エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.0 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
4月	823kcal	32.7g	24.4g	412mg	114mg	3.4mg	3.6mg	248μg	0.51mg	0.67mg	43mg	6.7g	3.9g
基準値	820kcal	30g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※ 太字の野菜は区内産を使用する予定です。 お米の産地:北海道・ななつぼし 牛乳の産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

