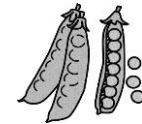


※ 食材購入の都合により献立の変更をすることがあります。

★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	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	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま 人参 ビーマン 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	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	米 もち米 さつまいも 砂糖 じゃが芋	ごま油 人参 小松菜 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	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	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 小松菜 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 ビーマン キャベツ 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	米 もち米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごま油 人参 小松菜 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	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 人参 かぼちゃ なら 玉葱 キャベツ 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	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 小松菜 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 キャベツ 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

