



平成29年度 4月予定献立表

港区立港南小学校

今月の給食目標: 協力して、準備や片付けをきちんとしよう

日	こんだてめい				牛乳 エネキー kcal	たん百 g	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネキーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと	
	主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート								
7	金	桜ご飯	いかの さらさあげ	キャベツの にびたし	若竹汁 くだもの	609	24.8	牛乳、イカ、油揚げ生ワカメ、絹ごし豆腐	精白米、もち米	キャベツ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、オレンジ	新しい学年を迎えられました。楽しい会話をはずませ、友だちの輪を広げましょう。
10	月	カレーライス	大根ときゅうりの レモンづけ	ぶどうゼリー	旬の食材	602	17.3	牛乳、豚肩、粉チーズ、粉寒天	精白米、じゃがいも、小麦粉、バター、チャツネ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、りんご、かぶ、きゅうり、レモン、ぶどうジュース、ぶどう(缶詰)	カレーライスの辛さの味は、学年に応じて変えています。低学年、中学年、高学年と3段階の味になっています。
11	火	ハニートースト	コーンシチュー	みかんサラダ		665	20.4	牛乳、調理用、豚こま、粉チーズ	食パン、マーガリン、はちみつ、じゃがいも、バター、小麦粉	レモン、にんじん、玉葱、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、みかん缶	今日から1年が上級生と同じ給食を食べます。そこで、大人気のハニートーストにしました。
12	水	スパゲッテミーソース	あげだいの サラダ	くだもの		688	28.5	牛乳、豚挽肉、粉チーズ、大豆	スパゲッティ、小麦粉、バター	玉葱、にんじん、グリーンピース、セロリ、にんにく、しょうが、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、きゅうり、りんご	スパゲッティの中でも定番のミーソースは、クワトロの多い献立です。クラスのみならず、残さず完食を目指しましょう。
13	木	ひるやまおこわ 郷土食(岡山県)	ちくわの のりあげ	みそけんちん汁		594	21.5	牛乳、鶏こま、油揚げ、ちくわ、あおのり、生揚げ、白みそ、赤みそ	もち米、精白米、黒ごま(いり)、小麦粉、こんにやく、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、ごぼう、こまつな、だいこん、ねぎ	萩山おこわは岡山県の郷土食です。もち米が入っているため、もちもちした食感があります。しょうゆ味の風味が食欲をそそります。
14	金	ご飯	和風ハンバーグ	ほうれんそうの ごまあえ	かぶのみそ汁	656	28.8	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚挽肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、油(米)、乾パン粉、白すりごま、練りゴマ	玉葱、れんこん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、かぶ、ねぎ	ハンバーグはひき肉の他にとうふを入れています。とうふが入っていることで、肉の臭さも消え、やわらかい食感になります。
17	月	アスパラピラフ 旬の食材	オニオンドレッシング サラダ	にくだんごの スープ		568	21.0	牛乳、鶏こま、豚挽肉	精白米、バター、洋からし(粉)、生パン粉、黒こしょう、じゃがいも、はるさめ、ごま油	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、アスパラガス、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、はくさい、こまつな	アスパラガスは春が旬の野菜です。やや苦味があります。ビタミン、食物せんいを多く含んでいます。
18	火	ご飯	手作りしゅうまい	いも入りやさい いため	みそ汁	604	25.3	牛乳、豚挽き肉、ベーコン、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、ごま油、焼売の皮、オイスターソース、じゃがいも	干し椎茸、玉葱、グリーンピース、もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンツァイ、だいこん、ねぎ、こまつな	しゅうまいは、しゅうまいのかわりに具材をていねいに包みました。お肉がたっぷりのジュシーな味わいが特徴です。
19	水	ホットドック	きゅうりのごま酢 サラダ	ABCスープ くだもの	旬の食材	602	20.5	牛乳、フランクフルト、ベーコン、鶏こま	コッペパン、マーガリン、洋からし(粉)、ごま(いり)、ごま油、豆板醤、じゃがいも、アルファベットマカロニ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷)、にんじん、玉葱、パセリ、清見オレンジ	今日の給食には、パンが出ます。パン屋さんが給食のために作ってくれたおいしいパンです。ホットドッグは学校で作ります。
20	木	マーボどうふどん	土佐づけ	ビーフンスープ		632	27.1	牛乳、豚挽肉、赤みそ、米みそ(付そ)、木綿豆腐、かつお節、豚こま	精白米、豆板醤、ごま油、でん粉、白ごま(いり)、ビーフン	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、玉葱、きゅうり、グリーンピース、かぶ、レモン、もやし、こまつな、たけのこ、ねぎ	かぶは春に美味しい食べ物です。かぶときゅうりをかつお節であえた土佐づけにしてみました。
21	金	わかめ ご飯	鮭の和風 マリネ	きんぴら	みそ汁	581	29.0	牛乳、炊き込みわかめ、さけ、豚こま、さつま揚げ、絹ごし豆腐、ひじき、赤みそ、白みそ	精白米、つきこんにやく、白ごま(いり)	玉葱、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、たけのこ(水煮缶詰)	「和食」の献立は、ご飯、汁物、主菜、副菜の4点をそろえています。このような献立を「一汁二菜」といいます。
24	月	ご飯	タンドリーチキン	カリカリ油揚げの サラダ	やさいスープ	583	23.9	牛乳、若鶏モモ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、ベーコン	精白米、カレー粉、ごま油、白すりごま	玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、はくさい、しめじ、ホールコーン(冷)	玉葱が、春から新玉葱に切り替わります。佐賀県などの産地から届けられます。
25	火	たけのこご飯 季節の献立	てづくりさつまあげ	とん汁		635	31.1	牛乳、鶏こま、油揚げ、とびうおミンチ、ひじき、むきエビ、木綿豆腐、たまご、豚もも、赤みそ、木綿豆腐、白みそ	精白米、じゃがいも、こんにやく	たけのこ、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、ねぎ	たけのこは春が旬のやさしいです。たけのこは、たけのこ料理の代表的な献立です。当日は生たけのこを使います。
26	水	長崎ちゃんぽん 郷土食(長崎県)	まめかりんとう	クラッシュ かんてん		788	27.4	牛乳、豚ばら、イカ、むきエビ、かまぼこ、こんぶ、大豆(国産)、ひよこめ(乾)、じゃこ、粉寒天	ちゃんぽんめん、さつまいも	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、にんにく、干し椎茸、黄桃缶、オレンジジュース、りんご(缶詰)、みかん缶	長崎ちゃんぽんは、ちゃんぽん用のめんを使います。めんが太いのが特徴で、具材にいやちゃんぽん用のかまぼこも入っています。
27	木	赤飯 ◎開校記念日献立◎	さわらの ねぎみそがけ	おかかのりあえ	すまし汁	611	27.6	牛乳、さきざきさわら、赤みそ、さきざみのり、絹ごし豆腐、生ワカメ	もち米、黒ごま(いり)、白すりごま、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、玉葱、えのきたけ、ゆず	4月27日は港南小学校の開校記念日です。お祝いなので、お赤飯の献立にしました。みんなで祝いましょう。
28	金	メロンパン	クラムチャウダー 季節の献立	くだもの		707	23.2	牛乳、調理用牛乳、たまご、あさり、ぼたてが、いり、ベーコン	丸パン、さとう、バター、小麦粉、グラニュー糖、じゃがいも	にんじん、玉葱、パセリ、清見オレンジ	貝類は春が旬です。しじみやあさりなどを入れるとうまが増します。その代表的な献立がクラムチャウダーです。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

