



平成30年度 **4月 予定献立表**

港区立港南小学校

こんげつ
今月のきゅうしょくもくひょう：協力して、準備や片付けをきちんとしよう

| 日 | 曜日 | こんだてめい | | | | 牛乳 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | あかのなかま 〔体を作るもとになる〕 | きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕 | 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 | | | | | | | | |
| 9 | 月 | アスパラピラフ | | コーンサラダ | ビーフスー ブ リンゴゼリー | | 538 | 17.1 | 牛乳、鶏こま、豚こま、寒 天 | 精白米、バター、ビーフ ン | 玉葱、にんじん、マッシュ ルーム(水煮)、アスパラガ ス、コーン(冷)、キャベツ、き ゅうり、もやし、たけのこ(水 煮)、干し椎茸、ねぎ、こまつ な、しょうが、りんご、ジュ ース、りんご(缶詰) | 進級・入学おめ でとうございま す。今年も感謝 の気持ちで残さ ず食べましょう。 |
| 10 | 火 | ハニートースト | | ポトフ | 果物 | | 639 | 17.2 | 牛乳、豚肉、ウィンナー | 食パン、マーガリン、 はちみつ、じゃがいも | にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、キャベツ、かぶ、 いちご | 給食当番は白衣・ ぼうし・マスクをき ちんと身につけま しょう。 |
| 11 | 水 | スパゲッティミートソース | | グリーンサラダ | 果物 | | 653 | 25.7 | 牛乳、豚ひ肉、粉チーズ | 小麦粉、トマトケチャップ、 スパゲッティ | にんにく、玉葱、にんじん、 トマトジュース(缶)、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、美生柑 | 食器を返す時は 音をたてないよう にやさしく返しま しょう。 |
| 12 | 木 | わかめ ご飯 | 手作りしゅうまい | 中華ごまだれあえ | えのきだけの スープ | | 613 | 26.0 | 牛乳、炊き込みわかめ、 豚肉、たまご、油揚げ、ハ ム、木綿豆腐 | 精白米、ごま油、 しゅうまいの皮、練りごま、 もやし、えのきたけ | 干し椎茸、玉葱、グリーンピ ース(冷)、にんじん、キャベツ、 こまつな、ねぎ、しょうが、 もやし、えのきたけ | しゅうまいは給食 室での手作りデ ス。お肉がたっぷり でジューシーです。 |
| 13 | 金 | 大山 おこわ | 厚揚げの みそ田楽 | 具だくさん汁 | | | 631 | 25.4 | 牛乳、鶏こま、生揚げ、 鶏肉、白みそ、赤みそ | 精白米、もち米、さつまい も、ぎんなん(ゆで)、白すり ごま、こんにやく(白)、じゃ がいも | 干し椎茸、にんじん、たけの こ(水煮)、れんこん、にんに く、 ねぎ、ごぼう、だいこん | 大山おこわは鳥取 県の郷土料理デ ス。もちもちした食 感と、あっさりとし た味が特徴です。 |
| 16 | 月 | ご飯 | いわしの かば焼き | 大根とちくわの煮 物 | みそけんち ん汁 果物 | | 700 | 30.1 | いわし、豚こま、焼き竹輪、 生揚げ、白みそ、赤みそ | 精白米、つきこんにやく、 こんにやく、じゃがいも | にんじん、葉だいこん、 ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、 だいこん、干し椎茸、 甘夏みかん | 苦手なものでも一 口チャレンジしま しょう。 |
| 17 | 火 | ご飯 | 豆腐ハンバーグ | ポイルキャベツ | みそ汁 | | 588 | 24.4 | 牛乳・調理用、豚ひき肉、 鶏ひき肉、木綿豆腐、 たまご、油揚げ、白みそ、 赤みそ | 精白米、生パン粉、 じゃがいも | 玉葱、こまつな、キャベツ、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、ねぎ | ごはんつづが残ら ないように、はしを 上手に使いましょ う。 |
| 18 | 水 | 立田あげチキンバーガー | | アセドアンサラダ | 五目スープ | | 620 | 29.0 | 牛乳、鶏肉むね、ハム、 豚こま、たまご | 丸パン、じゃがいも、 はちみつ、ごま油 | しょうが、にんじん、きゅうり、 玉葱、干し椎茸、もやし、 キャベツ、ほうれんそう | マセドアンとはフラン ス語で「さいのめ 切り」という意味デ ス。 |
| 19 | 木 | やさいあんかけどん | | いも団子汁 | 果物 | | 653 | 18.0 | 牛乳、豚こま、鶏こま | 精白米、ごま油、じゃがい も | しょうが、にんにく、にんじ ん、 玉葱、ほんしめじ、もやし、 かぼちゃ、こまつな、だいこ ん、葉なし、ねぎ、清見オレンジ | 配膳の前に必ず石 けんで手を洗い、 せいけつなハンカ チでふきましょう。 |
| 20 | 金 | ご飯 | 鱈の ねぎみそやき | 春キャベツの おひたし | すまし汁 | | 592 | 25.8 | 牛乳、さわら、赤みそ、 絹ごし豆腐 | 精白米、じゃがいも | しょうが、ねぎ、キャベツ、 もやし、かぶ、こまつな、ゆず | ごはん、汁物、主 菜、副菜の献立を 「一汁二菜」とい います。 |
| 23 | 月 | キャロットライス のエビクリームソース | | やさいスープ | みかんの クラッシュ寒天 | | 673 | 21.6 | 牛乳・調理用、鶏こま、エ ビ、豚肉、ベーコン、粉寒 天 | 精白米、バター、マーガ リン、小麦粉 | にんじん、玉葱、マッシュ ルーム(水煮)、キャベツ、 ほんしめじ、こまつな、 ミカンジュース、パイン缶、 みかん缶、黄桃缶 | にんじんは緑黄色 野菜の代表で、給 食にはほとんど毎 日出ています。 |
| 24 | 火 | マーボ豆腐どん | | こまつなのナムル | もやしのス ープ | | 606 | 25.4 | 牛乳、豚挽肉、赤みそ、 甘みそ、木綿豆腐、ハム | 精白米、豆板醤、ごま油、 白ごま(いり) | にんにく、しょうが、にんじ ん、 干し椎茸、玉葱、グリーンピ ース、だいこん、こまつな、も やし、 ねぎ | こまつなにはカル シウムがたっぷり 含まれています。 |
| 25 | 水 | みそラーメン | | じゃがまるくん | ごまドレサラダ 果物 | | 663 | 23.0 | 牛乳、豚挽肉、赤みそ | 蒸し中華めん、豆板醤、 じゃがいも、ホットケーキ用粉、 白ごま(いり) | にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、たけのこ(水煮)、 玉葱、にら、ねぎ、葉ねぎ、 キャベツ、ホールコーン(冷)、 デコポン | マナーを守り、時 間内に食べ終わる ようにしましょう。 |
| 26 | 木 | 菜の花ご飯 | | 春やさいと芋の そぼろ煮 | とび魚の つみれ汁 | | 567 | 25.9 | 牛乳、たまご、鶏ひき肉、 とびうお、白みそ、木綿豆 腐 | 精白米、じゃがいも | こまつな、菜ばな、にんじん、 玉葱、たけのこ(水煮)、 干し椎茸、しょうが、だいこ ん、ねぎ | 背筋を伸ばして、 よい姿勢で食べま しょう。 |
| 27 | 金 | たけのこ ご飯 | 手作りがんも | みそ汁 | 果物 | | 636 | 26.0 | 牛乳、鶏こま、油揚げ、 ひじき、木綿豆腐、たま ご、白みそ、赤みそ | 精白米、白ごま(いり)、 ながいも、でん粉、じゃがい も | 生たけのこ、にんじん、ごぼ う、干し椎茸、玉葱、こまつ な、 ねぎ、ニューサマーオレンジ | たけのこは春が旬 の野菜です。たけ のこのようにすく くと大きくなってくだ さい。 |

今月の平均：エネルギー ⇒605kcal たんぱく質 ⇒23.9g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。