令和３年度　**４月　予定献立表**　　港区立港南小学校

今月のきゅうしょくもくひょう：協力して準備や片づけをきちんとしよう

日	曜日	こんだてめい 主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート		牛乳	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
7	水	★給食初め★ やきとり丼		新玉ねぎの豆乳汁	じゃこ豆		牛乳,鶏肉,のり,油揚げ,みそ,豆乳,煮干し,大豆	精白米,油,上白糖,でん粉,油,白ごま	しょうが,長ねぎ,たけのこ,人参,小松菜,玉ねぎ,こねぎ	進級おめでとうございます。今年も感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしっかりしましょう。
8	木	ごはん	肉じゃが	具だくさん汁	アップルゼリー		牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,寒天	精白米,じゃが芋,こんにゃく,油,三温糖	玉ねぎ,人参,干ししいたけ,さやいんげん,大根,キャベツ,ごぼう,小松菜,長ねぎ,りんごジュース,りんご缶	白衣、ぼうし、マスクをきちんと身につけましょう。
9	金	国際食（中国） タンメン		海老入り ジャンボ焼売	旬の食材 果物		牛乳,豚肉,なると,さつま揚げ,えび,鶏卵	中華麺,油,ごま油,でん粉,三温糖,しゅうまいの皮	人参,キャベツ,長ねぎ,干ししいたけ,しょうが,小松菜,玉ねぎ,みしょうかん	食事の前に手洗いをしっかりしましょう。
12	月	郷土料理（京都） ごはん	鮭の西京焼き	小松菜と生揚げのごま炒め	旬の食材 豆苗とうずらのかきたま汁		牛乳,さけ,みそ,生揚げ,鶏卵,うずら卵	精白米,上白糖,油,白ごま,でん粉	しょうが,キャベツ,小松菜,人参,えのき,玉ねぎ,長ねぎ,豆苗	魚にはほねがあります。よくかんで食べましょう。
13	火	黒糖パン	旬の食材 春キャベツのスープ煮		フライドポテト ビーンズ		牛乳,鶏肉,大豆,青のり	黒砂糖パン,じゃが芋,でん粉,油	人参,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,かぶの葉	パンは一口ずつちぎって食べましょう。
14	水	★１年生給食初め★ チキンカレーライス		海藻サラダ			牛乳,鶏肉,レンズ豆,チーズ,海草ミックス	精白米,米粒麦,じゃが芋,油,バター,薄力粉,はちみつ,三温糖,ごま油,白ごま	玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	今日から１年生も２～６年生と同じ給食を食べます。
15	木	スパゲティミートソース		旬の食材 スナップエンドウといかのサラダ	旬の食材 果物		牛乳,豚肉,大豆,チーズ,いか	スパゲティ,油,上白糖	パセリ,人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが,マッシュルーム,スナップエンドウ,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,きよみ	スパゲティはすすらないように食べましょう。
16	金	ごはん	鶏の照り焼き	ごま酢和え	季節の献立 若竹汁		牛乳,鶏肉,豆腐,わかめ,かまぼこ	精白米,白ごま,上白糖	しょうが,にんにく,オレンジマーマレード,もやし,小松菜,きゅうり,人参,たけのこ,長ねぎ	「若竹汁」はわかめとたけのこのお吸い物です。春を味わうお料理です。
19	月	旬の食材 新ごぼうと豚肉のごはん		千草焼き	じゃがもち汁		牛乳,豚肉,油揚げ,鶏卵,鶏肉,ひじき	精白米,油,こんにゃく,上白糖,三温糖,じゃが芋,でん粉	しょうが,ごぼう,人参,玉ねぎ,干ししいたけ,こねぎ,大根,長ねぎ,小松菜	好き嫌いせず、バランスよく食べて元気なからだを作りましょう。
20	火	きなこ揚げパン	肉団子スープ		マセドアンサラダ		牛乳,きな粉,豚肉	コッペパン,油,上白糖,でん粉,緑豆春雨,ごま油,じゃが芋,三温糖	長ねぎ,しょうが,人参,白菜,小松菜,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	マセドアンとはフランス語で「さいの目切り」という意味です。
21	水	チキンライス		ポテトポタージュ	旬の食材 果物		牛乳,鶏肉,レンズ豆,生クリーム	精白米,油,じゃが芋,バター	トマトジュース,人参,玉ねぎ,エリンギ,グリンピース,パセリ,デコポン	食器はみんなが使うものです。大切に扱いましょう。
22	木	ごはん	季節の献立 春野菜の吉野煮		たまごと野菜の和え物		牛乳,鶏肉,がんもどき,鶏卵	精白米,じゃが芋,でん粉,上白糖,油	ふき,人参,たけのこ,大根,干ししいたけ,さやいんげん,小松菜,もやし,きゅうり	背筋をぴんと伸ばし、よい姿勢で食べましょう。
23	金	季節の献立 たけのこごはん	旬の食材 鰆のつけ焼き	おかか和え	みそ汁		牛乳,鶏肉,油揚げ,さわら,糸削り節,わかめ,みそ	精白米,上白糖,三温糖,じゃが芋	たけのこ,人参,干ししいたけ,小松菜,もやし,長ねぎ,えのき	たけのこのようにすくすくと大きくなってください。
26	月	そぼろごはん	ししゃものごま揚げ	具だくさん汁	旬の食材 果物		牛乳,鶏肉,鶏卵,ししゃも,生揚げ,みそ	精白米,三温糖,油,薄力粉,白ごま,油,じゃが芋	しょうが,人参,大根,キャベツ,小松菜,長ねぎ,河内晩柑	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられるお魚です。
27	火	★開校記念日おめでとう給食★ シーフードピラフ		野菜スープ	バナナケーキ		牛乳,いか,えび,あさり,ベーコン,鶏肉,牛乳,鶏卵	精白米,バター,油,三温糖,薄力粉	人参,玉ねぎ,エリンギ,ピーマン,セロリ,キャベツ,マッシュルーム,小松菜,バナナ	４月２７日は港南小の開校記念日です。ケーキでお祝いしましょう。
28	水	ミルクパン	クリームシチュー		旬の食材 アスパラとツナのバジルサラダ		牛乳,鶏肉,チーズ,ツナ	ミルクパン,じゃが芋,オリーブ油,油,バター,薄力粉,上白糖	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,パセリ,きゅうり,キャベツ,黄ピーマン,アスパラガス,にんにく	時間内に食べ終わるようにしましょう。
30	金	ごはん	魚のスパイス揚げ	もやしのごましょうゆ	にらたま汁		牛乳,さめ,豆腐,かまぼこ,鶏卵	精白米,ごま油,白ごま,でん粉	もやし,人参,きゅうり,にら,長ねぎ,えのき	ごはんや汁物の入ったおわんは手に持ちましょう。

平均のエネルギー　６１７ｋcal　　平均のたんぱく質　２５．２ｇ

＊食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。