

4月献立表【16回】

【今月の給食目標】 給食の準備や片づけを上手にしましょう。



平成29年度 文京区立昭和小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 体の中でのたばらきによる食品の分け方(3色食品群) | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|----|----|--|--|--|--|-------------------------|
| | | | からだをつくるもとになる(赤) | 熱や力になる(黄) | からだの調子をととのえる(緑) | |
| 7 | 金 | ツナそぼろごはん 青菜のごまだれかけ 芋団子汁 牛乳 | ツナ 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米むぎ 砂糖 油 砂糖 ごまねりごま じゃがいも でんぷん | にんじん さやいんげん ごぼうしょうが にんじん ほうれんそう もやし にんじん こねぎ だいこん えのきたけ | 604 24.5 |
| 10 | 月 | わかめごはん マーマレードチキン 糸寒天サラダ 青のりビーンズポテ 牛乳 | わかめごはんの素 鶏肉 糸寒天 大豆 あおのり 牛乳 | 米 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも 油 | にんにくしょうが 玉葱 マーマレード にんじん こまつな もやし ホールコーン | 680 24.9 |
| 11 | 火 | スパゲティマトソース(スパゲティ) (トマトソース) コーンサラダ フルーツポンチ 牛乳 | 鶏肉 牛乳 | スパゲティ オリーブ油 米粉 砂糖 オリーブ油 砂糖 油 砂糖 | にんじん 赤ピーマン ホールトマト ハセリ セロリ にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム(水煮) こまつな にんじん キャベツ ホールコーン 玉葱 レモン りんご(缶) みかん(缶) 黄桃(缶) レモン | 594 20.9 |
| 12 | 水 | 高野豆腐丼(ごはん) (具) ゆで野菜おかかあえ 米粉の蒸しケーキ 牛乳 | 鶏肉 凍り豆腐 かつお節 豆乳 牛乳 | 米むぎ 砂糖 油 砂糖 米粉 でんぷん 砂糖 油 | にんじん さやいんげん しょうが ぶなしめじ こまつな にんじん もやし キャベツ いちごジャム | 633 21.4 |
| 13 | 木 | 赤飯 鶏肉とじゃがいものみそ煮 すまし汁 牛乳 | ささげ 鶏肉 赤みそ 豆腐 牛乳 | 米もち米 ごま こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 | にんじん さやいんげん 玉葱 ごぼう こまつな ねぎ | 582 21 |
| 14 | 金 | ビーンズキーマカレー(サフランライス) (カレールウ) 海藻サラダ 果物(ぼるか) 牛乳 | 鶏肉 ひよこ豆 大豆 豆乳 わかめ 糸寒天 牛乳 | 米むぎ 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま | にんじん ホールトマト にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム(水煮) こまつな にんじん キャベツ ぼるか | 635 23.9 |
| 17 | 月 | ごまごはん さわらの西京焼き 煮びたし けんちん汁 牛乳 | さわら 西京みそ かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳 | 米 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 | こまつな もやし はくさい にんじん だいこん ごぼう | 576 26.2 |
| 18 | 火 | ごはん ひじきふりかけ 生揚げのそぼろ煮 沢煮碗 牛乳 | かつお節 ひじき 生揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳 | 米 砂糖 ごま 砂糖 でんぷん 油 こんにゃく | にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 ぶなしめじ にんじん だいこん ごぼう | 647 29.7 |
| 19 | 水 | いかフライドッグ(パン) (具) 洋風玉子スープ 果物(甘夏みかん) 牛乳 | いか たまご 鶏肉 たまご 牛乳 | コッペパン 小麦粉 パン粉 油 でんぷん マカロ | 玉葱 キャベツ にんじん ハセリ 玉葱 甘夏みかん | 636 29.6 |
| 20 | 木 | 焼きうどん じゃがいも餅 かぶの味噌汁 牛乳 | 豚肉 かつお節 いんげん豆 チーズ あおのり 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 | 冷凍うどん 油 じゃがいも でんぷん 油 | にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 キャベツ もやし かぶ(葉) かぶ | 568 22.4 |

裏に続きます……………⇒



| | | | | | | |
|----|---|------------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------------|------|
| 21 | 金 | 菜めし | ししゃも | 米ごま油 | こまつな | 581 |
| | | ししゃものから揚げ | のり | でんぶん 小麦粉 油 | しょうが | |
| 24 | 月 | ゆで野菜のり和え | 豆腐 たまごもすく | 砂糖 | こまつな にんじん えのきたけ キャベツ | 601 |
| | | もすくかぎたま汁 | 牛乳 | でんぶん | にんじん こねぎ 玉葱 | |
| 25 | 火 | えびピラフ | むきえび | 米むぎ油 有塩バター | にんじん 青ピーマン 玉葱 マッシュルーム(水煮) ホルモン | 20.7 |
| | | ミネストローネ | ベーコン いんげん豆 | じゃがいも 油 | にんじん ホールトマト ハセリしょうがセロリ にんにく 玉葱 キャベツ | |
| 26 | 水 | いちごのコンポート | ヨーグルト | 砂糖 | いちご | 620 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 27 | 木 | ごましらすごはん | しらす干し | 米ごま油 | にんじん さやいんげん 玉葱 ぶなしめじ | 29 |
| | | 肉じゃが | 豚肉 凍り豆腐 | じゃがいも こんにゃく 砂糖 | みつば | |
| 28 | 金 | 茶碗蒸し | たまご むきえび | | | 619 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 26 | 水 | 豆腐の中華煮丼 (ごまごはん) (具) | 鶏肉 豆腐 | 米むぎごま | こねぎ にんにく しょうが 玉葱 ねぎ | 25.8 |
| | | じゃこ入りサラダ | しらす干し | でんぶん 油 ごま油 | キャベツ きゅうり ホルモンりんご | |
| 27 | 木 | 栗物(なつみ) | 牛乳 | 砂糖 油 | なつみ | 618 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 27 | 木 | 柏パン | ホキ たまご | ミルクパン | にんにく 玉葱 ホルモン | 27.2 |
| | | 白身魚のフライ | 粉チヌ | 小麦粉 パン粉 油 | にんじん こまつな 玉葱 キャベツ | |
| 28 | 金 | ポテトとコーンのソテー | 牛乳 | じゃがいも オリーブ油 | | 671 |
| | | 春キャベツのスープ | 牛乳 | 油 | | |
| 28 | 金 | 酢五目 | 鶏肉 油揚げのり | 米 砂糖 こんにゃく 油 ごま | にんじん さやいんげん ごぼう エリンギ | 21.5 |
| | | すまし汁 | 豆腐 | あしたばうどん | こまつな ねぎ | |
| 28 | 金 | あしたばチーズケーキ | たまご クリームチヌ クリーム(乳) | 砂糖 小麦粉 | あしたば(粉) レモン | 21.5 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | |

☆ 果物は旬の盛りものを使用します。

☆ 使用予定食材料の供給状況等の影響で、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

☆ エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価で表示しています。(低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍になります。)

今月の平均
エネルギー 617kcal
たんぱく質 24.4g

ご進級、ご入学おめでとうございます!

新年度のはじまりに当たり、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることと思います。そんな子どもたち一人一人の心と体の成長を支える3食のうちのひとつとして、安全でおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

【調理室の紹介】今年度も「株式会社 藤江」の方々ที่調理の担当をいたします。パートの方を含めて9名でおよそ670人分の給食をつくります。安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでいきます。



連絡事項

- 学納金(給食費・PTA会費・教材費)の引き落としは5月から始まります。
- 金額・引き落とし日の年間予定は別途配布いたします。給食会計は全額徴収で計画を立てています、今年度もご協力よろしくお願いいたします。

○文京区教育委員会策定、「文京区立小・中学校におけるアレルギー疾患への対応の手引き(改訂3版)」に基づき、給食における食物アレルギー対応を実施しています。「今まで食べられたものにアレルギーが出た」など、食物アレルギーが見つかった場合には担任または学校栄養職員までお知らせください。※対応は主に除去食・弁当対応となります。なお、医師の診断がないものにつきましては対応できません。