



4月 こんだてひょう



日	献立	飲み物	森の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	一口メモ
8日(水)	なめし さわらのみそ焼き 和風サラダ 桜のすまし汁	おみそ ヨーグルト	さくら 米みそ 蒸しわかめ 豆腐 わかめ	精白米 三温糖 ごま油 サラダ油 白ごま	みかんジュース にんじん 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ	508 kcal 20.2 ㎎ 7.9 ㎎ 2.4 ㎎	運動の時期で「さくら」をいれたくなります。「さくら」は発酵物として腸の調子を整えられます。すまし汁には桜のわかめを入れます。
9日(木)	ひじきごはん 焼きししゃも ごまドレサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	干しひじき 油揚げ ししゃも 豆腐 米みそ	精白米 サラダ油 三温糖 上白糖 白ごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり 冷凍コーン 玉ねぎ ねぎ	540 kcal 22.2 ㎎ 17.9 ㎎ 2.5 ㎎	ひじきごはんではたくさん栄養を摂ることができます。ごはんに混ぜることで食べやすくなります。
10日(金)	ライス ポークカレー 手作り福神漬け ぶどうゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 鶏皮 わかめ 米みそ	精白米 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 れんこん ぶどうジュース	607 kcal 17.9 ㎎ 17.2 ㎎ 2.1 ㎎	1年生が給食がスタートします。初めての給食は人気のかレーをいただきます。
13日(月)	ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソース 塩昆布あえ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 米みそ	精白米 小麦粉 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	519 kcal 23.7 ㎎ 17.5 ㎎ 2.3 ㎎	ハンバーグを手作りします。豆腐を入れてみずっぽり仕上げ、大根おろしのソースをいただきます。
14日(火)	麦ごはん ポテト入りナムル マーボー豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 押麦 じゃがいも 米白絞油 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん	もやし にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが だけのこ水蒸し 干し椎茸 いら ねぎ	580 kcal 23.2 ㎎ 19.3 ㎎ 2.0 ㎎	干切りにしたじゃがいもを油で揚げたナムルの上にトッピングした「ポテト入りナムル」は成瀬台小学校の副産物で人気No.1です。
15日(水)	ミルクパン コールスローサラダ チリコンカン	ジュア	ジュアプレーン 豚肉 大豆	ミルクパン サラダ油 上白糖 三温糖 小麦粉 シェルマカロニ	にんじん きゅうり キャベツ 冷凍コーン 玉ねぎ にんにく パセリ	517 kcal 23.7 ㎎ 12.9 ㎎ 2.0 ㎎	チリコンカンは、大豆やお肉をコトコト煮込んだアメリカマキーンコンの料理です。
16日(木)	わかめごはん さばの塩焼き みそドレッシングサラダ 沢煮納豆	牛乳	牛乳 焼き込みわかめ さば 米みそ 豚肉 油揚げ	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン 大根 干し椎茸 ねぎ	530 kcal 23.6 ㎎ 19.0 ㎎ 2.4 ㎎	沢煮納豆は野菜をせんでんじしたものがたくさん入った汁物です。せんでんにした野菜の香りと歯ごたえを楽しめます。
17日(金)	ソースやきそば 元気サラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 糸削り 塩昆布	サラダ油 蒸し中華めん 米白絞油 三温糖 上白糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ごまつな きゅうり 大根 冷凍コーン もも缶 りんご缶 洋梨缶 みかん缶 レモン果汁	561 kcal 18.8 ㎎ 22.5 ㎎ 2.3 ㎎	成瀬台小の焼きそばは揚げそばを揚げているので香ばしいです。人気のフルーツポンチをいただきます。
20日(月)	ごはん たまご焼き 野菜のみぞれあえ 豚汁	牛乳	牛乳 たまご わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 三温糖 ごま油 サラダ油 こんにゃく じゃがいも	にんじん はくさい 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	520 kcal 21.9 ㎎ 17.0 ㎎ 2.1 ㎎	たまご焼きはだし汁と調味料を合わせてオープンで焼きます。給食ならではのたまご焼きをお楽しみに。
21日(火)	ごはん 青のりピーズ 肉じゃが 果物(青見オレンジ)	牛乳	牛乳 大豆 あおのり 豚肉	精白米 でんぷん 米白絞油 サラダ油 じゃがいも こんにゃく 仙台巻 三温糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 青見オレンジ	574 kcal 22.0 ㎎ 17.8 ㎎ 1.3 ㎎	豆類の発酵食品「仙台巻」を焼いていただきます。肉じゃがにコクが出る良いアクセントになります。
22日(水)	アスパラピラフ ハニーサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	精白米 サラダ油 はちみつ オリーブ油 シェルマカロニ 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン アスパラガス キャベツ きゅうり セロリー ぶなしめじ トマト缶	503 kcal 17.4 ㎎ 17.8 ㎎ 1.9 ㎎	アスパラを食べやすくカットしてピラフに入れています。肉じゃがにコクが出る良いアクセントになります。
23日(木)	ごはん いかの香味焼き のっぺい汁 果物(カラマンダリン)	牛乳	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ	精白米 ごま油 三温糖 サラダ油 こんにゃく さといも でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん 大根 干し椎茸 ぶなしめじ ごまつな カラマンダリン	510 kcal 26.2 ㎎ 14.4 ㎎ 2.1 ㎎	「いか」をたくさん調味料で揚げた香味焼きをいただきます。
24日(金)	コッペパン ピーズコロケ ポイルキャベツ パスタスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 白いんげん豆ペースト	コッペパン サラダ油 じゃがいも マッシュポテト 三温糖 小麦粉 小麦粉 米白絞油 ABCマカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ はくさい パセリ	572 kcal 22.0 ㎎ 22.0 ㎎ 2.3 ㎎	コロケを給食室で手作りします。大きな油で揚げたコロケはカリッとした食感で人気です。ソースも数種類を混ぜてつくります。
27日(月)	ピピンパ ナムル はるさめスープ	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 ごま油 三温糖 緑豆はるさめ でんぷん	しょうが にんにく ぜんまい水蒸し にんじん だいずもやし 玉ねぎ 干し椎茸 はくさい ねぎ ほうれんそう	503 kcal 19.7 ㎎ 16.1 ㎎ 2.0 ㎎	給食のピピンパはとっても人気があります。野菜をしっかり食べる事ができます。
28日(火)	ごはん 禰餃子 もやしナムル 具だくさん味噌汁	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 緑豆はるさめ ごま油 でんぷん 餃子の皮 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんにく しょうが キャベツ いら もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ ごまつな ねぎ	506 kcal 19.9 ㎎ 17.7 ㎎ 2.4 ㎎	禰餃子は給食室の大きなオープンで作ります。皮がカリッとなるように焼き上げます。
30日(木)	きなこあげパン 海藻サラダ 肉だんごのスープ	牛乳	牛乳 きな粉 豚肉 米みそ 海藻ミックス	ツイストパン(乳卵不使用) 米白絞油 上白糖 三温糖 グラニュー糖 ごま油 でんぷん 緑豆はるさめ	にんじん 大根 きゅうり しょうが 玉ねぎ はくさい 干し椎茸 ねぎ	607 kcal 22.3 ㎎ 24.8 ㎎ 2.5 ㎎	大人気の「きなこあげパン」です。食べやすく次回のリクエストがくるメニューです。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。



献立表の確認をお願いします

何を食べるか確認することも大切です。初めて食べるものがあるかもしれません。ご家庭で話してみるなどご協力をお願いします。

