



# こんだてひょう

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間・ 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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
10水	桜おこわ さわらのごま生姜焼き いそかあえ 茗竹汁		さごし,糸削りぶし,鶏むね肉,絹ごし豆腐,油揚げ	もちごめ,精白米,三温糖,花ふ	ごま(いり),黒すりゴマ	506 kcal 59.8 g 28.1 g 18.5 g 1.8 g			
11木	ごま塩ごはん 焼きししゃも じゃやがいものそぼろ煮 野菜の梅肉あえ		豚ひき肉,生揚げ	牛乳,ししゃも	精白米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉	にんじん	しょうが,玉葱,グリーンピース,キャベツ,だいこん,えのきたけ,ねり梅	563 kcal 80.8 g 25.8 g 18.3 g 1.9 g	
12金	【★1年生きゅうしょくはじまり★】 ホットドッグ コーンポタージュ くだもの(いちご)		ウィンナー,鶏むね肉,豆乳	乳・卵除去パン(小麦粉,上白糖,マーガリン,ショートニング,塩)牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉	米サラダ油	にんじん	キャベツ,玉葱,ホールコーン冷凍,クリームソー,いちご	553 kcal 61.6 g 20.8 g 27.4 g 3.1 g
15月	マーボー丼 ポテトいりナムル オレンジゼリー		豚ひき肉,赤みそ,絹ごし豆腐	牛乳,寒天	精白米,精麦,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,上白糖	米サラダ油,ごま油,白いりごま	にんじん,にら,ごまつな	しょうが,にんにく,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,きゅうり,パプリカ,アボカド,みかん缶	611 kcal 86.7 g 23.3 g 20.7 g 1.6 g
16火	わかめ入りグリーンピースごはん たまご焼き 東京うどのきんぴら じゃがいものみそ汁		たまご,ポークハム,豚もも肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳,炊き込みわかめ,カットわかめ	精白米,精麦,三温糖,しらたき,じゃがいも	米サラダ油,ごま油	にんじん	グリーンピース,玉葱,うど,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ	556 kcal 72.8 g 23.3 g 18.1 g 2.5 g
17水	スパゲティミートソース マセドアンサラダ くだもの(カラマンダリン)		豚ひき肉,青大豆	牛乳,バルザリクス	スパゲッティ,三温糖,小麦粉,じゃがいも	オリーブ油,米サラダ油	にんじん,トマト缶詰,パセリ	玉葱,しょうが,にんにく,セロリー,きゅうり,ホールコーン冷凍,カラマンダリン	606 kcal 77.0 g 22.8 g 22.9 g 2.1 g
18木	たけのこごはん さかなの南部焼き むらくも汁 そくせき漬		鶏むね肉,油揚げ,あかうお,豚もも肉,たまご	牛乳,塩昆布	精白米,三温糖,かたくり粉	米サラダ油,白いりごま,黒いりごま	にんじん,ごまつな	たけのこ,しょうが,玉葱,キャベツ,だいこん	523 kcal 65.9 g 27.2 g 18.2 g 2.9 g
19金	ターメリックライス チキンクリームソースがけ フレンチサラダ くだもの(蒲見オレンジ)	シヨア	鶏肉,豆乳	牛乳,生クリーム,シヨア(脱脂粉乳,砂糖,アサカ果汁)	精白米,米粒麦,小麦粉,三温糖	米サラダ油	にんじん	にんにく,玉葱,マッシュルーム,レモン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン冷凍,えだまめ,ネーブル	515 kcal 78.6 g 19.6 g 14.3 g 1.6 g
22月	焼き肉丼 豆腐と白菜のスープ きな粉ピーズ くだもの(りんご)		豚もも肉,炒り大豆,きな粉(大豆),鶏むね肉,絹ごし豆腐	牛乳	精白米,三温糖,上白糖,かたくり粉	米サラダ油,ごま油	にんじん	りんご,しょうが,玉葱,えのきたけ,ほんしめじ,はくさい,ねぎ,りんご	656 kcal 91.6 g 29.6 g 21.4 g 2.3 g
23火	ガーリックトースト ポークピーズ ポイルサラダ くだもの(みしょうかん)		大豆(国産,乾),豚もも角肉	牛乳	ソフトフランスパン(バター,ショートニング,脱脂粉乳,イースト,砂糖,食塩)じゃがいも,小麦粉,三温糖,上白糖	有塩バター,米サラダ油	にんじん	にんにく,玉葱,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン冷凍,美生柑	588 kcal 69.6 g 24.7 g 26.7 g 2.6 g
24水	ごはん 鶏肉とコーンの揚げに 大根の華風あえ わかめスープ		鶏むね肉,豚こま肉,木綿豆腐	牛乳,カットわかめ	精白米,かたくり粉,じゃがいも,三温糖	米サラダ油,ごま油,炒りごま	にんじん,ざやいんげん,ごまつな	しょうが,にんにく,玉葱,ホールコーン冷凍,だいこん,たまねぎ	604 kcal 86.2 g 24.1 g 21.0 g 2.4 g
25木	ごはん さばのごまみそだれ 東京のらぼう菜のおひたし さわにわん		さば,赤みそ,糸削りぶし,豚もも肉,油揚げ	牛乳	精白米,三温糖,かたくり粉	黒すりゴマ,米サラダ油	のらぼう,にんじん	しょうが,キャベツ,だいこん,干し椎茸,ねぎ	536 kcal 67.0 g 26.7 g 18.7 g 2.3 g
26金	まらいチキンカレー キャベツいり福神漬 カルピスゼリーボンチ		鶏もも肉,ひよこまめ(乾)	牛乳,バルザリクス,粉寒天,カルピス	精白米,精麦,じゃがいも,小麦粉,三温糖,上白糖	米サラダ油	にんじん,トマト缶詰	セロリー,にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ,大根(福神漬),みかん缶りんご,もも,レモン	655 kcal 106.1 g 20.3 g 19.3 g 2.2 g
30火	わかめうどん ちくわの茶つき揚げ 春キャベツの和え物		鶏もも肉,油揚げ,焼き竹輪,絹ごし豆腐,きな粉(大豆)	牛乳,生わかめ,こんにゃく	冷凍うどん,薄力粉,かたくり粉,白玉粉,上新粉,上白糖	米白絞油,白いりごま	にんじん,ごまつな,よもぎ(ゆで)	玉葱,ねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン	601 kcal 81.3 g 25.0 g 20.0 g 2.9 g

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 4月の献立から

### ・10日(水)さくらおこわ

新2年生～新6年生の給食が始まります。さくらと一緒に炊き込むので、ほんのりピンク色のおこわに仕上がります。春らしい「さくら」の香りのするごはんを味わってください。

### ・12日(金)ホットドッグ

新1年生の給食が始まります。12日は1年生が配膳しやすく、食べやすいホットドッグを給食室で作ります。デザートは旬のいちごです。

### ・16日(火)東京うどのおひたし

東京産のうどを使用してきんぴらを作ります。独特の香りとシャキシャキとした歯ごたえが特徴で、水分や食物繊維も多く、低カロリーでヘルシーな野菜です。独特な香りが春を感じられ、きんぴらにしてもとてもおいしいので、ぜひ味わって食べてください。

### ・25日(木)東京産のらぼう菜のおひたし

「のらぼう菜」とは、アブラナ科で見るとは菜の花に似ていますが、苦みやクセはなく食べやすい野菜。茎のほのかな甘みと歯ごたえがおいしく、おひたし・和え物・炒め物など幅広く料理できる春のお野菜です。給食では初登

旬を味わう給食紹介  
たけのこごはん

18日

今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

牛乳の栄養

成長期にとりたい  
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体を丈夫にするためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。