

4月

こねだてひょう

&lt;13回&gt;(1年生は4回)

2023年 4月

調布市立若葉小学校

| 日       | 献立名           | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる   | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる         | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                       | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---------|---------------|----|-------------------|---------------------------|-----------------------------------------|----------------|
| 11<br>火 | 桜おこわ          | ○  | 桜エビ               | 米,もち米,白ごま                 |                                         | 566 kcal       |
|         | 鯖の西京焼き        |    | さわら,みそ            | さとう                       | しょうが                                    | 29.1 g         |
|         | 野菜のおかか和え      |    | おかか               |                           | キャベツ,こまつな,にんじん                          |                |
|         | 吉野汁           |    | ちくわ,あぶらあげ         | じゃがいも,でんぶん                | にんじん,こんにゃく,ねぎ,もやし,こまつな                  |                |
|         | いちご           |    |                   |                           | いちご                                     |                |
| 12<br>水 | ごはん           | ○  |                   | 米                         |                                         | 584 kcal       |
|         | いかのかりんと揚げ     |    | いか                | でんぶん,油                    |                                         | 29.1 g         |
|         | 小松菜のおひたし      |    |                   | さとう                       | にんじん,こまつな,はくさい                          |                |
|         | 豚汁            |    | ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ | 油,じゃがいも                   | ごぼう,大根,にんじん,こんにゃく,ねぎ                    |                |
| 13<br>木 | きなこトースト       | ○  | きなこ               | 食パン,乳不使用マーガリン,砂糖          |                                         | 592 kcal       |
|         | トマトシチュー       |    | ぶたにく              | 油,じゃがいも,乳不使用マーガリン,小麦粉,さとう | にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト                   | 21.2 g         |
|         | ツナサラダ         |    | ツナ                | 油,さとう                     | ホールコーン,キャベツ,きゅうり,にんじん                   |                |
| 14<br>金 | 鶏ごぼろご飯        | ○  | とりにく,あぶらあげ        | 米,油,さとう                   | ごぼう,にんじん,いんげん                           | 623 kcal       |
|         | ぎせい豆腐         |    | たまご,豆腐,ぶたにく       | 油,さとう,でんぶん                | 干ししいたけ,にんじん,ねぎ                          | 28.8 g         |
|         | ごま和え          |    |                   | さとう,白ごま                   | キャベツ,もやし,こまつな                           |                |
|         | すまし汁          |    | とうふ               |                           | こまつな,にんじん,ねぎ                            |                |
| 17<br>月 | ハムピラフ         | ○  | ハム                | 米,乳不使用マーガリン               | 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム                        | 510 kcal       |
|         | 白身魚のハーブ焼き     |    | メルルーサ             | オリーブ油,パン粉                 | にんにく,パセリ                                | 22.7 g         |
|         | カラフルサラダ       |    |                   | 油,さとう                     | キャベツ,とうもろこし,赤ピーマン                       |                |
|         | ポテトスープ        |    | とりにく              | じゃがいも                     | にんじん,チンゲン菜,玉ねぎ,にんにく,しょうが                |                |
| 18<br>火 | ごはん           | ○  |                   | 米                         |                                         | 545 kcal       |
|         | かつおふりかけ       |    | 粉かつお              | さとう,白ごま                   |                                         | 20.7 g         |
|         | じゃがいものそぼろ煮    |    | ぶたにく,なまあげ         | 油,じゃがいも,さとう,でんぶん          | しょうが,玉ねぎ,こんにゃく,にんじん,いんげん                |                |
|         | 野菜のからし和え      |    |                   | さとう                       | にんじん,こまつな,はくさい                          |                |
|         | いちご           |    |                   |                           | いちご                                     |                |
| 19<br>水 | 焼きそばの五目あんかけ   | ○  | ぶたにく,えび,いか        | 蒸し中華めん,油,でんぶん             | しょうが,にんじん,玉ねぎ,干ししいたけ,たけのこ,はくさい,もやし,ニラ   | 501 kcal       |
|         | じゃがもち         |    | チーズ               | じゃがいも,でんぶん                |                                         | 26.5 g         |
|         | 野菜の中華ドレッシングかけ |    |                   | さとう,油,ごま油                 | 大根,きゅうり                                 |                |
| 20<br>木 | 筍ごはん          | ○  | あぶらあげ             | 米                         | たけのこ                                    | 552 kcal       |
|         | さばの竜田揚げ       |    | さば                | でんぶん,油                    | しょうが                                    | 24.4 g         |
|         | 磯香和え          |    | のり                | さとう                       | ほうれん草,もやし,にんじん                          |                |
|         | すまし汁          |    |                   |                           | にんじん,大根,こまつな,ねぎ                         |                |
| 21<br>金 | 魯肉飯(ルーローハン)   | ○  | ぶたにく,うすらの卵        | 米,ごま油,油,さとう,はちみつ,でんぶん     | チンゲン菜,しょうが,にんにく,玉ねぎ,ねぎ,たけのこ,干ししいたけ,きくらげ | 677 kcal       |
|         | 豆腐とねぎの中華スープ   |    | とうふ               | 白ごま                       | しょうが,たけのこ,ねぎ,ニラ                         | 23.8 g         |
|         | フルーツポンチ       |    |                   | さとう                       | みかん,黄桃缶,パインアップル,りんご                     |                |
| 25<br>火 | ポークカレーライス     | ○  | 豚肉                | 米,油,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン   | にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん                      | 649 kcal       |
|         | コーンサラダ        |    |                   | 油,さとう                     | キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし                   | 19.4 g         |
|         | つぶつぶゼリー       |    |                   | さとう                       | おソダ ヌース,みかん缶                            |                |
| 26<br>水 | ミルクパン         | ○  |                   | ミルクパン                     |                                         | 538 kcal       |
|         | 鮭とポテトのチーズ焼き   |    | さけ,チーズ            | 油,じゃがいも                   | 玉ねぎ,マッシュルーム                             | 28.0 g         |
|         | ラビットサラダ       |    |                   | 油,さとう                     | キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,レモン                  |                |
|         | かぶのスープ        |    | 豚肉                |                           | にんじん,はくさい,玉ねぎ,かぶ,にんにく,しょうが              |                |
| 27<br>木 | わかめごはん        | ○  | わかめ               | 米                         |                                         | 600 kcal       |
|         | 花シューマイ        |    | ぶたにく,とりにく,豆腐      | でんぶん,しゅうまいの皮              | 玉ねぎ,しょうが,干ししいたけ                         | 25.6 g         |
|         | チャプチェ         |    | ぶたにく              | 油,春雨,さとう                  | 玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン,たけのこ,干ししいたけ              |                |
|         | 中華スープ         |    | ハム                | ごま油,でんぶん                  | にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ                     |                |
| 28<br>金 | ｶﾞﾞﾞｰﾅﾎﾘﾀﾝ    | ○  | ハム,ベーコン,粉チーズ      | スパゲッティ,油                  | 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく                      | 554 kcal       |
|         | シーザーサラダ       |    | ベーコン,粉チーズ         | さとう,油,オリーブ油               | にんじん,キャベツ,はくさい,ホールコーン,にんにく              | 20.5 g         |
|         | フレンチポテト       |    |                   | じゃがいも,油                   |                                         |                |
|         | 美生柑           |    |                   |                           | 美生柑                                     |                |

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。