



4月予定献立表

4月の給食目標
協力して準備・片づけをしよう

日	月	牛乳	献立名	除去対応食材	主に体の組織となる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギー源となる食品群		エネルギーたんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					たんぱく質	乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	油脂類		
9	木	○	お祝いお赤飯 鯖の西京焼き えのき和え 春キャベツの味噌汁 お祝いいちご豆乳ゼリー		あずき さわら 油揚げ 木綿豆腐 調整豆乳	牛乳 刻みのり カットわかめ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし えのき いちごジャム	米 もち米 砂糖 三温糖	黒いりごま	794 kcal 36.6 g	
10	金	○	チキンカレーライス 海藻サラダ りんご	粉チーズ バター りんご	鶏肉 ツナ	粉チーズ 牛乳 海藻ミックス	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ キャベツ もやし りんご	米 じゃがいも 砂糖	炒め油 バター 白いりごま	726 kcal 28.5 g	
13	月	○	明桜めし じゃがまるくん ゴマ酢和え	小麦粉 揚げ油	豚肉	牛乳	さやえんどう 小松菜 にんじん	ごぼう にんにく もやし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	炒め油 揚げ油 白すりごま	766 kcal 24.7 g	
14	火	○	ツナの照り焼きトースト 春野菜のシチュー キャロットドレッシングサラダ	無塩食パン ピザチーズ 調理用牛乳 バター 生クリーム	ツナ 鶏肉 いんげんまめ	ピザチーズ 刻みのり 調理用牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス パセリ 小松菜	玉ねぎ ホールコーン キャベツ マッシュルーム きゅうり	無塩食パン 砂糖 じゃがいも	炒め油 バター サラダ油	759 kcal 38.5 g	
15	水	○	開花丼 新玉ねぎのおかか和え 清美オレンジ	卵	豚肉 卵 糸けずり節	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース もやし オレンジ	米 三温糖 片栗粉 砂糖	ごま油	753 kcal 32.5 g	
16	木	○	野沢菜と鮭のチャーハン バリバリサラダ 坦々豆乳スープ	ワンタンの皮 揚げ油	鮭 豚ひき肉 絹ごし豆腐 調整豆乳	牛乳	にんじん のぎわな漬 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり もやし 白菜	米 砂糖 片栗粉 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま油 サラダ油 白いりごま 練りごま	739 kcal 31.6 g	
17	金	○	大豆入りミートソーススパゲティ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	スパゲッティ ヨーグルト もも缶 パイナップル	豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ホールトマト トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり もも缶 みかん缶 パイナップル	スパゲッティ 三温糖 砂糖	サラダ油 炒め油 オリーブ油	755 kcal 30.1 g	
20	月	○	たけのこごはん ししゃもの南蛮漬け おろしポン酢和え かきたまみそ汁	ししゃも 卵	鶏こま肉 油揚げ 木綿豆腐 卵 大豆	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	たけのこ 長ねぎ もやし キャベツ 大根 レモン汁 えのき 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 三温糖	サラダ油 白いりごま	730 kcal 30.8 g	
21	火	○	フレンチトースト ポークビーンズ マスタードドレッシングサラダ	食パン 卵 バター 調理用牛乳	卵 豚肉 ひよこ豆 大豆	調理用牛乳 牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン 三温糖 はちみつ じゃがいも 砂糖	バター 炒め油 豆乳バター サラダ油	738 kcal 30.5 g	
22	水	○	中華風炊き込みご飯 あんかけ卵焼き やさいのピリ辛ごま和え	卵	豚肉 豚ばら肉 卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	しょうが 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし	米 もち米 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油 白いりごま	749 kcal 29.2 g	
23	木	○	ごまみそうどん ちくわの磯部揚げ サクサクおあげサラダ	冷凍うどん 小麦粉 揚げ油	鶏肉 油揚げ かまぼこ 調整豆乳 焼き竹輪	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 干し椎茸 長ねぎ もやし キャベツ	冷凍うどん 片栗粉 小麦粉 三温糖	白すりごま 揚げ油 サラダ油 ごま油	720 kcal 31.3 g	
24	金	○	ごはん めばるの東煮 じゃがいものきんぴら 豚汁	揚げ油	めばる 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 大根 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく 板こんにゃく	揚げ油 白いりごま 炒め油	769 kcal 35.1 g	
27	月	○	ごはん ひじきふりかけ 新じゃがと生揚げのそぼろ煮 切り干し大根の和え物		豚ひき肉 生揚げ	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ きゅうり 切干しだいこん キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく 片栗粉	炒め油	740 kcal 28.7 g	
28	火	○	いかクリームライス マセドアンサラダ アップルゼリー	いか 調理用牛乳 生クリーム バター	いか 鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳 生クリーム 牛乳 粉寒天	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ きゅうり ホールコーン りんごジュース	米 じゃがいも 砂糖	炒め油 バター サラダ油	752 kcal 25.8 g	
29	水	昭和の日										
30	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 練りごま入り味噌汁 清見オレンジ		豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース ぶなしめじ 大根 オレンジ	米 砂糖 板こんにゃく じゃがいも	炒め油 練りごま	764 kcal 32.1 g	

- ・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。
- ・東京都産を使用する食材は太字になっています。



給食当番は1週間の交代制です。週末に白衣セットを持ち帰りますので、次に使う人が気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘ずに持たせてください。



家庭と連携した学校給食

- ①朝食を食べて登校しましょう・・・早寝早起きは健康への第一歩、朝ごはんは一日の活力源です！
- ②食べ物を大切に作る心をそだてましょう・・・給食はたくさんの人の手を介して作られています。感謝の気持ちをもっていただきます。
- ③食事のマナーを身につけましょう・・・食べ物を口の中に入れたまま話をするのはやめましょう。正しい箸の持ち方で食事をしましょう。