

[♡4がつこんだてひょう♡]

2024年 4月

杉並区立馬橋小学校

日	主食	牛乳	おかず	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	もやしチャーハン	○	ほうぎょうざ ザーサイスープ	ぶたにく たまご 牛乳	米 麦 ごま油 油 はるさ め ぎょうざのかわ	にんじん,ながねぎ,ピーマン,も やし,だいずもやし,キャベツ,ニ ラ,にんにく,しょうが,たまね ぎ,たけのこ ザーサイ,こまつな	626 kcal 25.1 g 22.1 g 2.6 g
11 木	わかめごはん	○	たまごやき よしのじる きゃべつのおかかあえ	わかめ 牛乳 たまご あぶ らあげ かまぼこ とりにく かつおぶし	米 麦 ごま さとう, こん にやく でんぷん うどん ぶ	ホールコーン 万能ねぎ,にんじ ん,ながねぎ,みつば キャベツ, こまつな	555 kcal 24.6 g 17.5 g 2.1 g
12 金	むぎごはん	○	おからいりメンチカツ ぐだくさんみそしる こまつなのいそあえ	牛乳 ぶたにく おから た まご あぶらあげ みそ のり	米 麦 こむぎ こ はんこ 油 じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,うど,にん じん,はくさい,ながねぎ,こまつ な,もやし,ホールコーン	647 kcal 25.9 g 21.9 g 2.4 g
15 月	♪1年生給食開始♪ カレーライス	○	じゃこサラダ アップルゼリー	ぶたにく チーズ 牛乳 ち りめんじゃこ こなかんてん ゼラチン	米 麦 油 じゃがいも ハ ター こむぎこ さとう こ ま ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,た まねぎ,にんじん,セロリー ホー ルトマト りんご (加熱),こまつ な,キャベツ,きゅうり,アップ ルジュース	638 kcal 21.6 g 19.1 g 2.2 g
16 火	あおなごはん	○	ししゃものいそべあげ やさいのみそしる もやしのうめじょうゆあえ	牛乳 ししゃも たまご あ おのり みそ	米 麦 ごま油 こむぎこ 油 じゃがいも さとう	こまつな,ごぼう,にんじん,たま ねぎ,もやし,さやいんげん,梅干 し	586 kcal 23.4 g 17.9 g 2.7 g
17 水	ミートソーススパゲティ	○	ほうれんそうのサラダ いちご	ぶたにく チーズ,牛乳	スパゲティ 油 さとう	にんにく,しょうが,セロリー,に んじん,たまねぎ,ホールトマト, ほうれんそう,キャベツ,ホール コーン,いちご	566 kcal 23.3 g 19.3 g 2.3 g
18 木	●国内食材の日 むぎごはん	○	さけのてりやき しんじゃがいものそぼろに もやしとこまつなのあまじょうゆ	牛乳 さけ ぶたにく	米 麦 でんぷん 油 こん にやく じゃがいも さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげ ん,もやし,こまつな	567 kcal 29.0 g 13.9 g 2.0 g
19 金	●国内食材の日 たけのこごはん	○	いかのかりんあげ けんちんじる ゆかりきゃべつ	とりにく あぶらあげ のり 牛乳 いか とうぶ	米 麦 さとう こむぎこ でんぷん 油 こま油 こん にやく じゃがいも	新たけのこ (ゆで), さやえん どう,しょうが,ごぼう,にんじ ん,だいこん,ながねぎ,こまつ な,キャベツ,ゆかり	559 kcal 27.8 g 17.7 g 2.4 g
22 月	にしよくパン	○	ポークビーンズ さんしよくピクルス	牛乳 だいず ぶたにく ク リーム	食パン はいが食パン いち ごジャム 油 こむぎこ じゃがいも バター さとう	セロリー,にんじん,たまねぎ,だ いこん,きゅうり	554 kcal 24.6 g 19.3 g 2.5 g
23 火	むぎごはん	○	さわらのこうみき とんじる いとかんてんのごますあえ	牛乳 さわら ぶたにく と うぶ みそ いとかんてん あぶらあげ	米 麦,さとう ごま ごま油 油 こんにやく じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,ご ぼう,にんじん,だいこん,こまつ な,きゅうり,もやし	594 kcal 28.8 g 20.2 g 2.4 g
24 水	チキンライス	○	しろいんげんまめとやさいのスープ パリパリサラダ	とりにく ぶたにく 牛乳 しろいんげんまめ	米 麦 バター 油 じゃが いも わんだんのかわ オ リーブ油 さとう	にんじん,マツタケ,水蒸,たまね ぎ,グリーンピース (冷),しょう が (スープ),にんにく,キャベツ, こまつな	562 kcal 22.3 g 15.4 g 2.7 g
25 木	マーボーライス	○	チンゲンサイとしめじのスープ あまなつみかん	とうぶ ぶたにく みそ 牛 乳 とりにく たまご	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,乾 しいたけ,ニラ,ながねぎ,チンゲ ンサイ,しめじ,にんにく (スー プ),しょうが (スープ),ながね ぎ,甘夏	601 kcal 27.5 g 19.5 g 2.4 g
26 金	むぎごはん	○	いわしのかばやき のっぺいじる さんしよくあえ	いわし 牛乳 とうぶ あぶ らあげ	米 麦 こむぎこ でんぷん 油 さとう ごま ごま油 こんにやく さといも	もやし,こまつな,にんじん,だい こん,ながねぎ	597 kcal 25.8 g 20.0 g 2.2 g
30 火	むぎごはん	○	ホキのむぎみそやき にくじゃが きりぼしときゅうりのごますあえ	牛乳 ほき みそ ぶたにく	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも	たまねぎ,にんじん,さやいんげ ん,切干大根,きゅうり	594 kcal 26.1 g 14.5 g 2.5 g

☆給食回数 (14回)

☆献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください。