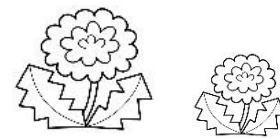




4月献立表

令和4年度



北区立赤羽小学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー |
|----|---|----|---|---|--|--|-------------|
| | | | | 赤:体をつくるものになる | 黄:エネルギーのもとになる | 緑:体の調子を整えるものになる | たんぱく質 |
| 8 | 金 | ○ | はちみつレモントースト コーンシチュー <small>くだもの</small> 果物 | 牛乳 ベーコン とり肉 クリーム チーズ 調理用牛乳 | 食パン マーガリン バター はちみつ じゃがいも 小麦粉 | レモン たまねぎ にんじん パセリ コーン缶 いちご | 724 24.2 |
| 11 | 月 | ○ | カレーライス コールスローサラダ すりおろしりんごゼリー | 牛乳 ぶた肉 チーズ 粉寒天 | 米 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり コーン缶 りんご レモン りんごジュース セロリ キャベツ | 671 17.6 |
| 12 | 火 | ○ | ミートソーススパゲッテー コンソメスープ チョコクッキー | 牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン | スパゲッテー 小麦粉 油 じゃがいも さとう チョコ コーンスターチ | たまねぎ にんじん グリーンピース セロリ にんにく コーン缶 マッシュルーム缶 | 789 25.8 |
| 13 | 水 | ○ | <small>はる</small> 春の香りごはん <small>だいず</small> 大豆ナゲット えのきだけのスープ | 牛乳 とり肉 油あげ 大豆 とうふ わかめ たまご | 米 油 こんにやく 小麦粉 でんぷん | たけのこ ふき にんじん グリーンピース しょうが えのきだけ ねぎ | 623 25.1 |
| 14 | 木 | ○ | <small>さくら</small> 桜おこわ <small>さくら</small> 鱈のねぎみそやき おかかあえ すまし汁 | 牛乳 さわら みそ とうふ とり肉 かつお節 | もち米 米 さとう | しょうが ねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ だいこん | 548 27.0 |
| 15 | 金 | ○ | ごはん <small>な</small> 菜の花蒸し <small>はくさい</small> 白菜のゆず風味 <small>しる</small> みそ汁 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油あげ とうふ みそ | 米 でんぷん | ねぎ しょうが コーン缶 はくさい こまつな にんじん たまねぎ ゆず | 581 23.6 |
| 18 | 月 | ○ | わかめごはん <small>はる</small> 春やさいの煮物 ちくわのいそべあげ | 牛乳 わかめ たまご ちくわ 生あげ あおのり | 米 ごま じゃがいも 小麦粉 油 こんにやく | にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが | 685 25.9 |
| 19 | 火 | ○ | アスパラピラフ やさいのキッシュ キャベツのスープ | 牛乳 とり肉 ベーコン たまご スキムミルク | 米 バター 油 | たまねぎ にんじん アスパラ ほうれん草 ねぎ キャベツ こまつな コーン缶 マッシュルーム缶 | 559 20.6 |
| 20 | 水 | ○ | カレーパン <small>いなか</small> 田舎風スープ <small>くだもの</small> 果物 | 牛乳 ぶた肉 チーズ たまご ベーコン ぶた肉 ひよこ豆 | パン 小麦粉 油 パスタ パン粉 じゃがいも | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ オレンジ | 692 28.6 |
| 21 | 木 | ○ | ごはん <small>ちゅうか</small> 中華ハンバーグ ゆでやさい <small>しる</small> みそ汁 | 牛乳 ぶた肉 とうふ たまご みそ 油あげ | 米 パン粉 ごま さとう ごま | 干しいたけ ねぎ しょうが アスパラ キャベツ しめじ にんじん たまねぎ パセリ たら レモン | 604 24.3 |
| 22 | 金 | ○ | <small>とんじり</small> 豚汁うどん <small>しる</small> みそポテト きゅうりのごま酢サラダ | 牛乳 ぶた肉 油あげ みそ こんぶ | うどん じゃがいも こんにやく ホットケーキ粉 ごま さとう | にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン缶 | 575 17.7 |
| 25 | 月 | ○ | ごはん ジャーマンポテト <small>くき</small> 茎わかめのサラダ <small>しる</small> みそ汁 | 牛乳 ぶた肉 ハム たまご チーズ 茎わかめ とうふ みそ 油あげ 調理用牛乳 | 米 じゃがいも 油 | にんじん たまねぎ だいこん きゅうり こまつな たまねぎ | 620 25.2 |
| 26 | 火 | ○ | マーボーどんぶり <small>とさ</small> 土佐づけ <small>はる</small> 春やさいのみそ汁 | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ こんぶ | 米 油 さとう ごま | にんじん たけのこ 干しいたけ かぶ だいこん きゅうり キャベツ いんげん レモン しょうが にんにく | 675 27.8 |
| 27 | 水 | ○ | <small>に</small> 二色トースト クラムチャウダー <small>くだもの</small> 果物 | 牛乳 あさりの水煮 ほたて 調理用牛乳 クリーム ベーコン | 食パン マーガリン さとう じゃがいも 小麦粉 バター | にんにく にんじん たまねぎ パセリ オレンジ | 578 21.3 |
| 28 | 木 | ○ | ごはん あじのパン粉グラタン <small>さいか</small> 菜果サラダ ひじきのスープ | 牛乳 あじ 調理用牛乳 チーズ とうふ ベーコン | 米 じゃがいも パン粉 油 さとう | はくさい きゅうり りんご たまねぎ こまつな にんじん ねぎ | 627 24.4 |
| 29 | 金 | | 昭 和 の 日 | | | | |

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

