北区立稲田小学校　　４月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

日	曜	こんだて	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
8	金	春の彩りちらし寿司 鰆の西京焼き すまし汁	○	こんぶ,むきえび,鶏卵,牛乳,さわら 豆腐,かまぼこ	精白米,黒米,砂糖,油,ふ	かんぴょう,干ししいたけ,にんじん れんこん,アスパラガス,しょうが 長ねぎ,たけのこ,ぶなしめじ,小松菜 根みつば	630 kcal 29.2 g 2.6 g
11	月	ごはん じゃこの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 こんがりキツネの和風あえ	○	牛乳,じゃこ,豚肩挽肉,油揚げ	精白米,砂糖,いりごま,じゃがいも 糸こんにゃく,でんぷん	玉ねぎ,干ししいたけ,にんじん さやえんどう,小松菜,はくさい	652 kcal 21.9 g 2.6 g
12	火	うぐいすきなこ揚げパン 春雨サラダ ワンタンスープ いちご	○	うぐいすきな粉,牛乳,豚肉,豚挽肉	油,コッペパン,砂糖,はるさめ ごま油,ワンタンの皮	きくらげ,にんじん,きゅうり ホールコーン,干ししいたけ キャベツ,もやし,ほうれん草 いちご	592 kcal 20.3 g 1.8 g
13	水	ゆかりごはん 肉団子の桜蒸し アスパラのおひたし 中華風コーンスープ	○	牛乳,豚挽肉,豆乳,鶏肉,鶏卵	精白米,パン粉,でんぷん,もち米	しょうが,干ししいたけ,玉ねぎ アスパラガス,きゅうり,にんじん クリームコーン,長ねぎ,小松菜	646 kcal 24.5 g 2.4 g
14	木	きびごはん 魚のあけぼの焼き 煮びたし もずくのみそ汁	○	牛乳,メバル,花かつお,生揚げ もずく	精白米,きび,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,小松菜,大根 長ねぎ	604 kcal 26.7 g 3.1 g
15	金	海鮮あんかけ焼きそば 華風漬け フルーツヨーグルト	○	豚肉,むきえび,いか,牛乳 プレーンヨーグルト	油,蒸し中華めん,砂糖,でんぷん ごま油,砂糖	しょうが,干ししいたけ,にんじん たけのこ,玉ねぎ,きくらげ,はくさい チンゲンツァイ,きゅうり,大根 みかん缶,黄桃缶,パイン缶	639 kcal 26.2 g 3.6 g
18	月	**★1年生給食 始まり★** カレーライス パリパリサラダ	○	ベーコン,豚肉,牛乳	精白米,油,じゃがいも,小麦粉 ワンタンの皮,砂糖,いりごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリー にんじん,トマトピューレ グリンピース,キャベツ,きゅうり	664 kcal 19.3 g 2.1 g
19	火	わかめごはん 春野菜の旨煮 糸寒天のごま酢あえ	○	炊きこみわかめ,牛乳,鶏肉,生揚げ 糸寒天	精白米,砂糖,こんにゃく 新じゃがいも,いりごま,油	にんじん,たけのこ,新玉ねぎ,ふき さやえんどう,小松菜,ホールコーン きゅうり	605 kcal 20.9 g 1.9 g
20	水	麻婆豆腐丼 切り干し大根のナムル 清見オレンジ	○	豚挽肉,豆腐,牛乳	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 はるさめ,いりごま	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干ししいたけ,長ねぎ,にら 切干しだいこん,小松菜 清見オレンジ	648 kcal 24.3 g 2.3 g
21	木	いちごジャムサンド 春キャベツのポトフ かりかりじゃこサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,ウィンナー わかめ,じゃこ	食パン,バター,じゃがいも,油,砂糖 いりごま	いちごジャム,にんにく,にんじん キャベツ,玉ねぎ,マッシュルーム セロリー,パセリ,きゅうり	592 kcal 22.8 g 3.2 g
22	金	たけのこごはん 鮭の幽庵焼き 新じゃがのみそ汁	○	油揚げ,牛乳,鮭,わかめ	精白米,砂糖,新じゃがいも	たけのこ,しょうが,ゆず,長ねぎ	604 kcal 27.2 g 3.8 g
25	月	**★かみかみ献立★** 大豆入りひじきごはん 手作りさつま揚げ ハリハリ漬け　　吉野汁	○	干ひじき,大豆,油揚げ,牛乳,たら, いか,えび,鶏卵,鶏肉,豆腐	精白米,油,砂糖,いりごま,やまいも でんぷん,ごま油	にんじん,さやいんげん,ごぼう 長ねぎ,切干しだいこん,小松菜 たけのこ	604 kcal 24.6 g 2.6 g
26	火	関西風きざみうどん 青菜のごまあえ よもぎ団子	○	油揚げ,牛乳,きな粉	うどん,砂糖,いりごま,白玉粉 上新粉	にんじん,干ししいたけ,玉ねぎ 長ねぎ,小松菜,はくさい,よもぎ	614 kcal 21.3 g 4.2 g
27	水	フィッシュサンド スナップえんどうのサラダ コーンチャウダー	○	メルルーサ,牛乳,ロースハム ベーコン,粉チーズ,生クリーム	丸パン,油,小麦粉,パン粉,砂糖 バター	キャベツ,きゅうり,にんじん スナップえんどう,玉ねぎ クリームコーン,ホールコーン パセリ	657 kcal 29.2 g 2.5 g
28	木	高野豆腐のそぼろごはん 五目スープ アセロラゼリー	○	鶏挽肉,凍り豆腐,牛乳,豆腐,粉寒天	精白米,油,砂糖,でんぷん	干ししいたけ,にんじん,長ねぎ たけのこ,チンゲンツァイ,きくらげ アセロラジュース,みかん缶	615 kcal 23.5 g 2.2 g

29	金	昭和の日

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。