

正しい準備・食べ方・
後片付けの仕方を見よう

4月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

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月	カレーライス	○	パリパリサラダ サイダーゼリー	とりにく、牛乳、かんでん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、あぶら、ワンドン、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、 たまねぎ、にんじん、トマト、 キャベツ、きゅうり、みかん、もも	638 kcal 17.8 g 18.4 g 2.4 g
11火	スパゲティミートソース	○	わふうサラダ オレンジむしパン	とりにく、だいず、牛乳	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、 さとう	にんにく、にんじん、セロリー、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、パセリ、キャベツ、だいこん きゅうり、オレンジジュース	665 kcal 24.1 g 20.8 g 2.0 g
12水	マーボー豆腐どん	○	ナムル じゃがいもとチーズやき	とりにく、だいず、とうふ、みそ、 牛乳、ピザチーズ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、いりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、しいたけ、ねぎ、ら、 もやし、こまつな、とうもろこし、 パセリ	608 kcal 26.9 g 20.4 g 2.5 g
13木	むぎごはん	○	さけのしおやき きりほしだいこんに さつまじる	牛乳、サケ、あぶらあげ、 なまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 さつまいも	きりほしだいこん、にんじん、 さやいんげん、ごぼう、だいこん、 ぶなしめじ、こまつな、ねぎ	570 kcal 28.5 g 16.0 g 2.2 g
14金	わかめごはん	○	しんじゃがいものにつけ かきたまじる	たきこみわかめ、ちりめん、牛乳、 とりにく、さつまあげ、たまご	こめ、むぎ、いりごま、あぶら、 じゃがいも、さとう、でんぷん	にんじん、たけのこ、 さやえんどう、しいたけ、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな	580 kcal 24.8 g 16.8 g 2.9 g
17月	ハニートースト	○	ポークビーンズ ちりめんサラダ	牛乳、ぶたにく、だいず、 いんげんまめ、ちりめん	しょくパン、バター、はちみつ、 あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト、きゅうり	579 kcal 24.1 g 24.4 g 2.6 g
18火	たけのごはん	○	ししゃもフライ はるキャベツのみそしる	とりにく、あぶらあげ、牛乳、 ししゃも、さつまあげ、みそ	こめ、さとう、こむぎこ、パンこ、 あぶら	にんじん、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ	605 kcal 24.6 g 22.8 g 2.8 g
19水	ごはん	○	とりのてりやき だいずのいそに ごもくみそしる	牛乳、とりにく、ひじき、 だいず、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、あぶら、こんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、 はくさい、ねぎ	576 kcal 27.1 g 21.5 g 1.9 g
20木	たまごとうどん	○	だいずとポテトのあげに きよみオレンジ	とりにく、たまご、牛乳、だいず	うどん、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ぶなしめじ、こまつな、 きよみオレンジ	588 kcal 25.9 g 18.3 g 2.1 g
21金	さくらそうまつ! しちこくごはん	○	さばのこうみやき ツナあえ わかたけみそしる さくらそうゼリー	牛乳、さば、ツナ、わかめ、みそ、 かんでん、カルピス	こめ、しちこく、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 たけのこ、アセロラジュース、 クランベリージュース	617 kcal 26.0 g 22.0 g 2.1 g
24月	むぎごはん	○	てづくりさつまあげ ごまあえ どさんこじる	牛乳、たらすりみ、とりにく、 とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、あぶら、 いりごま、すりごま、じゃがいも、 バター	ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、 はくさい、キャベツ、もやし、 とうもろこし	594 kcal 26.6 g 18.5 g 2.0 g
25火	ホットドッグ	○	リヨネーズポテト ジュリエンスープ	フランクフルト、ピザチーズ、 牛乳、ベーコン	マーガリンパン、あぶら、 じゃがいも、スパゲッティ	キャベツ、たまねぎ、パセリ、 にんじん、セロリー、さやえんどう	570 kcal 22.3 g 28.1 g 3.0 g
26水	むぎごはん	○	ぶりのてりやき うめおかかあえ とんじる	牛乳、ぶり、はなかつお、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こんにゃく、さといも	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、ねりうめ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	584 kcal 28.9 g 22.5 g 2.0 g
27木	郷土料理 岡山県 こうねこめし	○	たまごやき すましじる かわちばんかん	こんぶ、さば、牛乳、たまご、 とりにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら	しょうが、ごぼう、にんじん、 かんぴょう、しいたけ、ぶなしめじ さやえんどう、たまねぎ、 ねぎ、こまつな、かわちばんかん	589 kcal 25.7 g 20.9 g 2.2 g
28金	カルシウムトースト	○	キャベツとにくだんごのスープ フルーツあえ	ちりめん、ピザチーズ、あおのり、 牛乳、とうふ、ぶたにく、だいず	むえんしょくパン、でんぷん、 はるさめ、あぶら	ねぎ、しょうが、にんじん、だいこん、 キャベツ、ら、もやし、しいたけ、 パイナップル、もも、バナナ、みかん、 りんごジュース	594 kcal 24.8 g 26.4 g 1.7 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

