

正しい準備・食べ方・
後片付けの仕方を覚えよう

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人ばく質 脂質 食塩相当量
9 火	だいこんとツナのスパゲティ	○	グリーンサラダ キャロットケーキ	ツナ、きざみのり、牛乳	スパゲティ、あぶら、さとう、 こむぎこ	だいこん、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、にんじん、オレンジジュース	629 kcal 24.2 g 20.6 g 2.6 g
10 水	1年生給食開始 マーボーどうぶどん	○	ナムル フルーツかん	とりにく、だいず、とうふ、みそ、 牛乳、かんてん	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、 いりごま	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、しいたけ、ねぎ、にら、もやし、 こまつな、とうもろこし、パイナップル りんごジュース、みかん	576 kcal 22.9 g 17.5 g 2.3 g
11 木	ごはん	○	さけのしおやき きりぼしだいこんに さつまじる	牛乳、サケ、あぶらあげ、なまあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	きりぼしだいこん、にんじん、 さやいんげん、こぼろ、だいこん、 ぶなしめじ、こまつな、ねぎ	570 kcal 28.4 g 16.0 g 2.2 g
12 金	てりやきどん	○	じゃがいもとチーズやき はるやさいのみそしる	とりにく、のり、牛乳、ピザチーズ、 あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、えのきたけ、とうもろこし、 パセリ、キャベツ	591 kcal 25.4 g 20.4 g 2.4 g
15 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、ちりめん、 いんげんまめ	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
16 火	ごはん じゃことあおりののりかけ	○	さばのこうみやき ツナあえ わかたけみそしる	ちりめん、けすりぶし、あおりの、 牛乳、さば、ツナ、わかめ、とうふ、みそ	こめ、いりごま、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、たまねぎ、たけのこ	579 kcal 28.6 g 22.9 g 2.4 g
17 水	カレーライス	○	かいそうサラダ いちご	とりにく、牛乳、かいそうサラダ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、すりごま	にんにく、しょうが、セロリー、 たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、 とうもろこし、キャベツ、いちご	590 kcal 17.6 g 19.9 g 2.3 g
18 木	たまごとじうどん	○	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、わかめ、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	580 kcal 25.2 g 17.7 g 2.2 g
19 金	やきにくチャーハン	○	さかなのからあげ はるさめスープ	ぶたにく、牛乳、あこうだい、とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 こむぎこ、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、 しいたけ、にら、ねぎ、ピーマン、 だいこん、キャベツ	577 kcal 26.5 g 19.7 g 2.8 g
22 月	たけのこごはん	○	たまごやき みそしる	とりにく、あぶらあげ、牛乳、たまご、 ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、ぶなしめじ、ねぎ	580 kcal 26.4 g 23.1 g 2.6 g
23 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
24 水	むぎごはん	○	さわらのごまみそやき うめおかかあえ とんじる	牛乳、さわら、みそ、かつおぶし、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、いりごま、 こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、 ねりうめ、こぼろ、だいこん、ねぎ、 ぶなしめじ	580 kcal 28.9 g 19.3 g 2.4 g
25 木	さけわかめごはん	○	しんじゃがいもにつけ かきたまじる	たきこみわかめ、サケ、牛乳、とりにく、 さつまあげ、たまご	こめ、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、こまつな、ねぎ	575 kcal 27.0 g 17.4 g 2.6 g
26 金	さくらそうまつり ラーメン	○	ししゃものからあげ さくらそうゼリー	ぶたにく、わかめ、牛乳、ししゃも、 かんてん、カルピス	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、 でんぷん、さとう	メンマ、もやし、ねぎ、こまつな、 とうもろこし、アセロラジュース、 クランベリージュース	575 kcal 23.7 g 19.5 g 2.9 g
30 火	カルシウムトースト	○	ポトフ フルーツあえ	ちりめん、ピザチーズ、あおりの、 牛乳、ベーコン、ぶたにく、 いんげんまめ	むえんしょくパン、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、パイナップル、もも、 バナナ、みかん、りんごジュース	625 kcal 25.8 g 26.3 g 1.9 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。

