



# 4月の予定献立表



港区立白金小学校

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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひと口メモ
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他の ビタミン		
7金	桜ごはん	○	肉じゃが わかめとツナの和え物 くだもの(いちご)	鶏胸肉、 高野豆腐、 ツナ	牛乳、わか め	精白米、も ち米、上白 糖、じゃが 芋、こんに ゃく、三 温糖	油、マヨ ネーズ、白 ごま	桜の花塩 漬、人参、 ヤエエンド ウ	玉ねぎ、干 しいたけ、 キャベツ、 いちご	630 kcal 24.4 g 20.8 g 2.1 g	入学・進級おめでとうござい ます。桜の花を使ったごはん でお祝いします。
10月	品川丼	○	臭たくさんみそ汁 和風ケラダ	鶏胸、かま ぼこ、油揚 げ白みそ、 赤みそ、か つお節	牛乳、ちり めんじや このり	精白米、三 温糖、でん 粉	油、	人参、小松 菜	枝豆、大根、 えのき、まいた け、長ねぎ、干 しいたけ、もや し、きゅうり	577 kcal 25.1 g 16.8 g 2.4 g	品川丼は深川めしと同じよう に江戸の漁師さんがよく食べ ていた郷土料理です。本来は 「しゃこ」を使って作りますが、 給食ではかまぼこ使っ てつくります。
11火	わかめごはん	○	1年生給食開 蛙の塩焼き パリパリ和え いなか汁	さけ、油揚 げ、鶏肉、生 揚げ白みそ、 赤みそ	牛乳、わか め、ちり めんじや このり	精白米、三 温糖、さつ ま芋、こんに ゃく	油、ごま油	人参	きゅうり、もや し、大根、長ね ぎ、しめじ	630 kcal 32.0 g 23.2 g 2.4 g	1年生の給食が始まります。 1年生の分は配りやすいよう に給食室でおにぎりにしま す。お楽しみに。
12水	セルフ チキンバーガー	○	ミネストローネスープ くだもの(清見オレンジ)	鶏肉、ベー コン、いんげ ん豆	牛乳、チー ーズ	丸パン、三 温糖、でん 粉、マカロ ニ、じゃが芋	油	人参、かぶ の葉、人参、 トマト缶、 パプリカ、 パセリ	しょうが、キ ャベツ、かぶ、 玉ねぎ、セロリ、 にんにく、清美 オレンジ	558 kcal 26.9 g 22.2 g 2.6 g	清見オレンジは日本の温州み かんと外国産のトロピカオ レンジを掛け合わせた日本で 最初のタンゴールです。「清見 タンゴール」とも呼ばれてい ます。
13木	ごはん	○	和風コロッケ ごま和え みそ汁	鶏肉、おから、 鶏卵、油揚 げ豆腐、白 みそ、赤み そ、かつお 節	牛乳、わか め	精白米、米 粒麦、じゃ が芋、三温 糖、薄力粉、 パン粉	油、白ごま	人参、小松 菜	玉ねぎ、えの き、ごぼう、 キャベツ、長ね ぎ	686 kcal 23.5 g 26.2 g 1.9 g	子供たちも大好きなコロッケ。 今回は、おなかのお掃除 に役立つ「おから」も使っ ています。ソースもけずり 食べられるのでとてもヘル シーです。
14金	チキンカレーライス	○	ひよこ豆入りサラダ オレンジゼリー	鶏肉、大豆、 ひよこ豆	牛乳、蕎麦 天	精白米、押 麦、じゃが 芋、薄力粉、 三温糖、上 白糖	油、バター、 ごま油	人参	にんにく、し ょうが、玉 ねぎ、キャ ベツ、きゅう り、オレジン ジュース、み かん缶	690 kcal 20.5 g 21.1 g 2.0 g	ひよこ豆は「ひよこ」のよう な形をしています。ガルパン 、エジプト豆、チャ豆な どの名前でも呼ばれていま す。
17月	コーンマヨネーズ ドッグ	○	クラムチャウダー アツメとマカロニのソテー	ツナ、ハム、 あさり、 ベーコン、 鶏卵	牛乳、チー ーズ、生ク リーム	コッパバ ン、じゃが 芋、薄力粉、 マカロニ	マヨネー ズ、油、バ ター	人参、さや いんげん、 パセリ、フ ロココリ、 赤 ピーマン	ホールコーン、 玉ねぎ、エリ ンギ、しょう が	670 kcal 28.3 g 33.6 g 2.9 g	アツメとマカロニのソテー にはリボンの形をした「ファ ルファッレ」というマカロニ を使います。春にぴったりの マカロニです。
18火	ごはん ひじきのふりかけ	○	魚のあずま煮 炒合菜 春野菜のすまし汁	さめ、豚肉、 かまぼこ、 鶏肉、油揚 げ、かつお 節	牛乳、昆布、 ひじき	精白米、で ん粉、三温 糖、緑豆 春雨	油、ごま 油	さやいん げん、人参、 にら、大根、 かぶ、干し しいたけ、ま いたけ	しょうが、に んにく、キャ ベツ、もやし、 大根、かぶ、 干しいたけ、 まいたけ	649 kcal 28.8 g 20.5 g 3.0 g	「炒合菜」は中国の北京料理 の一つです。五目野菜炒め ですが、春雨を使うことが多 く、にんにく、ごま油を使う のでごはんにととてもよくあ います。
19水	ラゴッチャ東京の ポロネーゼ	○	ラグッチャ東京の パンナコッタ	牛肉	牛乳、生ク リーム、 チーズ、ア ンチョビ、 アガビ	ペンネ、上 白糖	オリーブ 油、バター、 油	トマト缶、 人参、フ ロココリ	玉ねぎ、セロリ、 人参、エリ ンギ、大根、 キャベツ、 きゅうり、に んにく、ス ライス、パ プリカ	623 kcal 26.0 g 31.6 g 1.8 g	港区では区内の商店街とクラ ボして給食のメニューを検討 してきました。今年度最初に 紹介するのは白金小学校にも 近い「ラゴッチャ東京」の「ポ ロネーゼ」です。
20木	ごはん ごまじゃこふりかけ	○	元氣もりもりかりん揚げ あさづけ 呉汁 くだもの(柑橘類)	豚ひき肉、 油揚げ白 みそ、赤み そ、豆腐、 大豆、かつ お節	牛乳、ちり めんじや このり、昆 布、わか め	精白米、で ん粉、薄力 粉、里芋	オリーブ 油、ごま油	しそ、人参	にんにく、し ょうが、き ゅうり、 キャベツ、 玉ねぎ、ま いたけ、相 模類	681 kcal 29.3 g 22.8 g 2.2 g	レバーは体中に酸素を運んで くれる鉄分がたっぷりの食べ 物です。運動能力や学習能力 のアップにも役立ちます。
21金	麦入りごはん	○	麻婆豆腐 中華風コーンスープ 杏仁豆腐	豚肉、大豆、 高野豆腐、 赤みそ、豆 腐、鶏卵	牛乳、蕎麦 天、牛乳	精白米、上 白糖、でん 粉、じゃが 芋	油、油、ごま 油	葉ねぎ、人 参、にら	しょうが、長 ねぎ、干し しいたけ、 だしのこ、玉 ねぎ、にんに く、とうも ろこ、しみ かん缶、ウ チコンネ、 白味噌、いち ご	665 kcal 26.2 g 20.5 g 2.2 g	「麻婆豆腐」の「豆腐」は豆 乳を固めたものですが、「杏 仁豆腐」の「豆腐」も大豆か ら作るのでしょうか？答えは 給食の時間をお楽しみに。
24月	ジャンバラヤ	○	春野菜のポトフ くだもの(りんご)	ハムソー セージ、 ベーコン、 ワイン、 ナール、 鶏肉、 いんげん 豆	牛乳	精白米、 じゃが芋	バター、油	トマト缶、 人参、 ピーマン、 赤ピー マン、人 参	しょうが、に んにく、セロリ、 玉ねぎ、長 ねぎ、キャ ベツ、りんご	591 kcal 21.6 g 18.3 g 2.6 g	1年中食べることができる野 菜が増えています。が「春」 が旬の野菜といった何があ るでしょう。食べ物からも季 節を感じられるようになった らすばらしいですね。
25火	ミルクパン	○	キャベツたっぷりメンチカツ 茹できゃべつ ABCマカロニスープ くだもの(いちご)	豚肉、鶏胸、 ベーコン	牛乳	ミルクパ ン、パン粉、 薄力粉、パ ン粉、マカ ロニ	油、	人参、チン ゲンサイ	玉ねぎ、キャ ベツ、セロリ、 長 ねぎ、いちご	677 kcal 28.0 g 32.9 g 2.6 g	春キャベツは葉が柔らかく甘 みがあるのが特徴です。給食 ではメンチカツ・茹でキャ ベツ・スープと3つの料理に使 います。
26水	山菜ごはん	○	いかの香味焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏肉、油揚 げ、すもめ いか、だ ま、みそ	牛乳	精白米、三 温糖、じゃ が芋	油、	人参、サヤ エンドウ	ごぼう、干し しいたけ、 ふき、わか め、しょう が、にんに く、長ね ぎ、きゅう り、ホー ルコーン、 玉ねぎ、 キャベツ、 しめじ	595 kcal 30.7 g 15.7 g 4.2 g	「蒟」「蒟」をつかったご飯 です。給食では春の息吹を 感じる豊かな心と、元氣な体 を育てるお手伝いができる献 立づくりに努めていきます。
27木	菜の花ちらし	○	いりどり 杏汁	鶏卵、さけ、 鶏肉、かつ お節、さば 節	牛乳、昆布、 のり、わか め	精白米、上 白糖、三温 糖、里芋、 こんにゃく	ごま	菜の花、小 松菜、人参	しょうが、れん ごん、ごぼう、 だしのこ、長 ねぎ	575 kcal 28.4 g 16.1 g 3.8 g	炒り卵と小松菜をつかった菜 の花をイメージしたごはん です。春の風を感じながら食 べてもらえると嬉しいです。
28金	きつねうどん	○	ししゃもの石垣揚げ ビーフンの香味炒め くだもの(伊予柑)	鶏肉、かま ぼこ、油揚 げ、鶏卵、 豚肉	牛乳、し しゃも	うどん、三 温糖、薄力 粉、ビー フン、でん 粉	ごま、黒ご ま油、ご ま油	小松菜、人 参	長ねぎ、玉 ねぎ、干し しいたけ、 にんにく、 しょうが、 キャベツ、 もやし、 いよかん	574 kcal 26.7 g 23.0 g 2.4 g	「油揚げ」をつかった料理に 「きつね」の名前が付くのは どうしてでしょうか？答えは給 食時間をお楽しみに。

\*食材量調整の都合により献立の一部を変更することがあります。