



# 4月の予定献立表



港区立白金小学校

日	献立名	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	その他	1人1日 たんぱく質 摂取 推奨相当量	ひとロメモ
9火	桜ごはん		昆布、鶏卵	精白米、もち米、白糖、油	桜の花塩漬、人参	酒造	652 kcal	新年度がスタートします。食生活についても目当てを定めて、今年度も元気に過ごしましょう。
	肉じゃが		豚肉、高野豆腐	じゃが芋、こんにゃく、油、三温糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、しめじ、キャベツ	みりん、塩、醤油	24.9 kcal	
	ツナとわかめの和えもの		わかめ、ツナ	マヨネーズ(卵なし)、白ごま	キャベツ	醤油	22.8 kcal	
10水	中華丼		豚肉、えび、いか、うすら餅、鶏がら	精白米、醤油、油、でん粉	人参、白米、玉ねぎ、長ねぎ、青梗菜、たけのこ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	醤油、塩、ごしょう、おろし、みりん	559 kcal	キャベツは春と秋と1年に2回旬があります。給食ではいろいろな食べ物の旬を紹介いたします。お楽しみに。
	たまごスープ		さば節、鶏卵	でん粉	長ねぎ、水菜、干ししいたけ	塩、醤油	27.4 kcal	
	キャベツとわかめの辛子醤油		わかめ、ちりめんじゃこ	ごま、三温糖、ごま油	人参、キャベツ	からし(粉)、醤油	14.8 kcal	
11木	★チキンカレーライス	1年生給食スタート	鶏肉、大豆、鶏がら	精白米、米粉、油、じゃが芋、バター、薄力粉、デミグラスソース	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース	塩、ごしょう、カレー粉、おろし、みりん、しょうが、にんにく、トマト、パセリ	659 kcal	1年生の給食が始まります。最初の2週間は少ない食器の数で練習をします。1年生は★印の献立になります。早く給食のルールを覚えらるるといいですね。
	ひよこ豆入りサラダ		ひよこ豆	油、ごま油、三温糖	キャベツ、小松菜、人参	カレー粉、米酢、塩、醤油、からし(粉)	20.9 kcal	
	くだもの(柑橘類)				清美オレンジ		21.2 kcal	
12金	★セルフチキンバーガー		鶏肉	丸パン、上白糖、三温糖、でん粉	しょうが、キャベツ、人参	塩、醤油、みりん	557 kcal	ミネストローネはいろいろな野菜とお豆を使ったスープです。野菜やお豆にはストレスを和らげたり、病気を予防するパワーが詰まっています。しっかりと食べて1週間の疲れを吹き飛ばしましょう。
	★ミネストローネスープ		ベーコン、いんげん豆、チーズ、鶏がら	マカロニ、じゃが芋、油	かぶ、かぶの葉、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、パセリ、にんにく、パプリカ、しょうが、パセリ	塩、ごしょう、オレガノ、ペイリーフ	26.8 kcal	
	くだもの(柑橘類)				ジュース、フルーツ		22.2 kcal	
15月	★わかめごはん		わかめ	精白米、米粉、白ごま			654 kcal	バリバリ和えは、油揚げをバリバリに焼いたものをトッピングした和え物です。油揚げはたんぱく質たっぷりの食べ物です。1年生が配りやすいように、給食室でわかめごはんとはじめにおにぎりにします。
	鮭の塩焼き		サケ	油、上白糖		塩、醤油	32.6 kcal	
	ぱりぱり和え		油揚げ、ちりめんじゃこ	油、ごま油、三温糖	人参、小松菜、もやし	醤油、酢、塩、ごしょう、からし、ラー油	23.2 kcal	
16火	★焼きそば		豚肉、青のり	油、中華種	人参、キャベツ、小松菜、もやし、干し椎茸、しょうが	塩、ごしょう、塩おろし、中濃ソース、おろし、みりん	581 kcal	ご当地焼きそばが数多く存在する「焼きそば」は実は日本生まれの料理です。細麺に小麦粉のソースの関東風、太麺に甘めのソースの関西風、そしてめいめい塩味も人気です。
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	油、でん粉		塩、ごしょう、カレー粉	25.0 kcal	
	★中華風コーンスープ		鶏肉、鶏がら、鶏卵	油、じゃが芋、でん粉	玉ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、パセリ、パプリカ、小松菜	塩、ごしょう	24.4 kcal	
17水	★チキンライス		鶏がら、鶏肉	精白米、米粉、バター、上白糖、油	トマトジュース、しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、とうもろこし、トマト、グリーンピース	塩、ごしょう、パプリカ、白ワイン、塩、トマト、マヨネーズ	601 kcal	スペイン風ふわ玉スープは、溶き卵に粉チーズとパン粉を加えたものをスープに流し入れて作ります。ふわふわの食感を楽しみながら食べましょう。
	★スペイン風ふわ玉スープ		鶏がら、鶏卵、チーズ	オリーブ油、じゃがいも、パン粉	セロリ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ほうれん草、パセリ	塩、ごしょう	24.0 kcal	
	くだもの(柑橘類)				柑橘類		19.7 kcal	
18木	★ミルクパン			ミルクパン			683 kcal	「クラムチャウダー」はアメリカを代表するスープです。英語で「二枚貝スープ」と「貝だくさんのスープニチャウダー」から名づけられました。
	★ビーンズコロック		豚肉、いんげん豆、ひよこ豆	油、じゃが芋、バター、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、グリーンピース	塩、ごしょう、中濃ソース	25.6 kcal	
	キャベツの香りづけ		ごま	ごま	キャベツ、人参、レモン果汁	塩、醤油、酢	31.0 kcal	
19金	★クラムチャウダー		あさり、ベーコン、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、ホールコーン、しめじ、しょうが、パセリ	白ワイン、ペイリーフ、塩、ごしょう	2.9 kcal	「菜の花ごはん」は春の野原をイメージしたまぜご飯です。若竹汁は筍とわかめを使ったすまし汁です。春を感じながら食べてもらえると嬉しいです。
	★菜の花ちらし		昆布、鶏卵、サケ、のり	精白米、上白糖、ごま	しょうが、菜の花、小松菜	米酢、塩、醤油	571 kcal	
	いりどり		鶏肉、高野豆腐、かつお節	上白糖、里芋、こんにゃく、	人参、れんこん、ごぼう	塩、酒、塩、みりん	28.7 kcal	
22月	2色トースト			食パン、バター、白ごま、グラニュー糖	にんにく、パセリ		563 kcal	チリコンカンにはアメリカのテキサス州産の豆の煮込み料理です。給食では大豆も使うので脂肪や体の材料になるたんぱく質や骨の材料になるカルシウムをたっぷりとることができる。
	チリコンカン		豚肉、牛肉、イミート、金時豆、大豆	オリーブ油、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、トマト、パセリ、しょうが、にんにく、パセリ	塩、ごしょう、おろし、みりん、しょうが、にんにく、パセリ	21.6 kcal	
	ごまだれサラダ			油、ごま油、上白糖、白ごま	人参、キャベツ、小松菜、かぶ、かぶの葉	酢、塩、醤油、ごしょう	30.5 kcal	
23火	たけのこごはん		昆布、削り節、油揚げ	精白米、三温糖	たけのこ、グリーンピース	酒造、みりん、醤油	569 kcal	もうすぐこどもの日です。給食では「たけのこごはん」と「竹輪の磯辺揚げ」を食べます。竹のようにまっすぐに育ってほしいという願いを込めて調理します。
	竹輪の磯辺揚げ		ちくわ、青のり、鶏卵	薄力粉、油			24.7 kcal	
	磯和え		のり		小松菜、キャベツ、人参	醤油	17.4 kcal	
24水	シンガポール風チキンライス		豚肉、削り節、昆布	こんにゃく、でん粉	大根、人参、うど、しいたけ、しめじ、キャベツ	塩、醤油、みりん、ごしょう	2.9 kcal	今年度から港区の公立中学校に通うお兄さんお姉さんが学校旅行でシンガポールにいきます。シンガポールはどんな国なのでしょう？給食を食べながら想像してみましょう。
	ビーフンスープ		鶏がら、豚肉	精白米、三温糖、ごま油	しょうが、長ねぎ	塩、ごしょう、高野豆腐、米酢	632 kcal	
	パイナップルケーキ		鶏卵、豆乳、牛乳、バター	米粉、めん	しょうが、長ねぎ、人参、干し椎茸、しめじ、白米、玉ねぎ、小松菜	塩、ごしょう、醤油	26.6 kcal	
25木	【世界を味わおう:シンガポール】				パン、缶、レーズン	ベーキングパウダー、ラム酒	12.5 kcal	擬製豆腐は、豆腐を使った精進料理のひとつです。ほぐした豆腐にほかの具材を混ぜ合わせて再び元の形に戻すことから「豆腐に似せて作る擬製豆腐」という名づけられました。
	ごはん			精白米			637 kcal	
	ひじきふりかけ		ひじき、かつお節	三温糖、ごま			醤油、酢	
26金	擬製豆腐		鶏卵、鶏肉、豆腐	油、三温糖、でん粉	人参、たけのこ、干ししいたけ、切干大根	塩、醤油、みりん	19.9 kcal	春風ごはんは卵とグリーンピースを使った混ぜたごはんです。グリーンピースは初夏を告げる野菜です。4月29日はみどりの日です。
	ごま酢あえ		白みそ、赤みそ、削り節、干し椎茸	ごま、三温糖	小松菜、もやし、人参	醤油、酢	2.7 kcal	
	みそ汁		白みそ、赤みそ、削り節、干し椎茸	じゃが芋	キャベツ、しめじ	水		
30火	春風ごはん		鶏卵	精白米、上白糖、油、ごま	人参、グリーンピース	塩	699 kcal	切り干し大根は根を切って乾燥させたものです。硬めに水でもどすとサラダの材料としても使えます。ローリングストック食材としてもおすすめです。
	魚のカレームニエル		さば	油、バター、薄力粉	玉ねぎ、さやうり、キャベツ、人参、レモン	塩、ごしょう、カレー粉	30.4 kcal	
	新玉ねぎのボン酢和え		わかめ、糸削り節	上白糖		醤油、酢	33.3 kcal	
30火	いなかが汁		鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、干し椎茸	じゃがいも、こんにゃく	人参、大根、長ねぎ、しめじ	塩、醤油、味噌、おろし、みりん	2.1 kcal	
	麻婆豆腐丼		豚肉、スモークレバー、豆腐、赤みそ、鶏がら	精白米、米粉、油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが	塩、醤油、味噌、おろし、みりん	640 kcal	
	切り干し大根のサラダ		昆布	ごま油、三温糖、ごま	切干し大根、小松菜、人参	醤油、酢、とうがらし	23.4 kcal	
杏仁豆腐		蜜天牛乳	上白糖		みかん、パン、缶、白桃、いちご	白ワイン、ラム酒	19.2 kcal	

\*食材調達の都合により献立の一部を変更することがあります。