

児童数配布
令和2年4月献立表

墨田区立第三吾孺小学校



日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ	
8水	あんかけごはん	○	ぶたにく、イカ	こめ、油、こんにやく、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きやべつ、こまつな	624 kcal	清見オレンジは、アメリカのオレンジと日本の温州みかんをかけあわせて作られた品種です。	
	こんにやくのびりに		ごま油、つきこんにやく、じゃがいも、さとう	ごぼう	20.9 g			
	くだもの			きよみオレンジ				
9木	スパゲティミートソース	○	肉、レンズまめ、こなチーズ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、バター	せろり、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、ピーマン	641 kcal	河内晩柑（かわちばんかん）は、熊本県の河内町で見つかりました。旬の河内晩柑を味わいましょう。	
	ごまだれさらだ		しろごま、さとう、ごまあぶら、油	きやべつ、きゅうり、にんじん、コーン	23.5 g			
	くだもの			かわちばんかん				
10金	ごはん	○		こめ		636 kcal	今日は、和食です。ごはんを左側、汁物を右側に置きましょう。	
	さばのおやき		さば	アブラ				28.6 g
	ごまあえ		しろごま、さとう	きやべつ、もやし、ほうれんそう				
	きのこのかきたまじる		トリニク、たまご	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、えのき、こまつな			
13月	カレーライス	○	とりにく	こめ、搾麦、油、バター、こむぎこ、じゃがいも、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ、にんじん	661 kcal	いちごは世界各国で食べられています、生での消費量は日本が世界一とも言われています。日本のいちごは品種も約300種と多く、輸出が増えているそうです。	
	わかめさらだ		わかめ	しろごま、さとう、油、ごま油	きゅうり、きやべつ	19.2 g		
	くだもの				いちご			
14火	わかめごはん	○	わかめ	こめ、しろごま		653 kcal	煮物には、春の新じゃがいもとたけのこが入っています。味わいましょう。	
	ししゃものごまやき		ししゃも、たまご	アブラ、でんぷん、しろごま				26.3 g
	はるやさいののもの		かくぎりこんぶ、ぶたにく	さとう、こんにやく、じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、さやえんどう			
15水	セサミトースト	○		しょくパン、マーガリン、さとう、ねりごま、しろすりごま		647 kcal	ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。	
	フレンチサラダ		さとう、油	きやべつ、にんじん、きゅうり、コーン	23.3 g			
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	油、じゃがいも、バター、こむぎこ	せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム			
16木	ソースやきそば	○	ぶたにく、あおのり	アブラ、むしちゅうかめん	たまねぎ、きやべつ、もやし、にんじん	629 kcal	甘夏の旬は、2月から6月です。旬のくだものには栄養がたくさんあります。	
	ビーンズポテト		だいず	アゲアブラ、じゃがいも		21.6 g		
	くだもの				あまなつ			
17金	シーフードライス	○	とりにく、ムキエビ、イカ	こめ、バター、アブラ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	641 kcal	給食ではサラダのドレッシングも手作りです。給食室手作りドレッシングでサラダをおいしくいただきます。	
	ひよこめいりさらだ		ひよこめ	さとう、油、しろごま	きやべつ、もやし、きゅうり	26.3 g		
	スープパゲッティ		とりにく	アブラ、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、パセリ			
20月	マーボーどん	○	ぶた肉、あかみそ、とうふ	こめ、さとう、でん粉、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ネギ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら	652 kcal	わんたんの皮を細かくし、油で揚げてサラダにのせてパリパリサラダを作ります。	
	ばりばりさらだ		揚げ油、ワシタンのかわ、白ごま、さとう、油、ごまあぶら	きやべつ、もやし、きゅうり、にんじん	24.4 g			
	くだもの				はっさく			
21火	ごはん	○		こめ		627 kcal	今日の献立は、一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立です。和食とは、日本で古くから食べられてきた、ごはんと汁物におかずを組み合わせたものをいいます。	
	さけのおやき		さけ					29.3 g
	だいずのごもくにみそじる		ぶたにく、だいず、あかみそ、しろみそ、とうふ	ごまあぶら、こんにやく、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、えのきだけ、こまつな			
22水	ミルクパン	○		ミルクパン		667 kcal	今日のコロッケには、たらという魚が入っています。フィッシュコロッケをおいしくいただきます。	
	フィッシュコロッケ		ぶたひき、タラ、たまご	揚げ油、じゃが芋、油、小麦粉、ばんこ	たまねぎ、にんじん、パセリ			24.8 g
	やさいスープ		ぶたにく	アブラ	たまねぎ、きやべつ、にんじん、コーン、こまつな			
	くだもの				オレンジ			
23木	わかめうどん	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん	玉ねぎ、にんじん、ショウガ、ネギ、こまつな	560 kcal	草団子には、東京都八丈島とれる野菜、明日葉の粉末を使います。	
	ちくわとやさいのあえもの		ちくわ	しろごま、さとう	きやべつ、にんじん、もやし			24.2 g
	あしたばのくさだんご		きなこ	しらたまこ、こむぎこ、さとう	あしたば			
24金	たけのこごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ	たけのこ、にんじん、さやえんどう	572 kcal	たけのこの旬は春です。春のたけのこごはんを味わっていただきます。	
	いかのしょうがやき		イカ		ショウガ			30.2 g
	とんじる		ぶたにく、とうふ、みそ	つきこんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、えのき、こまつな			
27月	ちゅうかどん	○	ぶたにく、イカ	こめ、搾麦、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、しいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、きやべつ、ネギ	654 kcal	不思議な目玉焼きとは、ミルクゼリーと桃を使って作るデザートです。	
	ばんさんすー		はるさめ、さとう、ゴマ油	きやべつ、きゅうり、にんじん	21.6 g			
	ふしぎなめだまやき		こなかんでん、ゼラチン、調理用牛乳	さとう	もも			
28火	バターロール	○		バターロールパン		650 kcal	今日のサラダのドレッシングには、すりおろしたにんじんも使います。色鮮やかなドレッシングで野菜をおいしくいただきます。	
	えびの豆乳マカロニグラタン		とりにく、エビ、豆乳、調理用牛乳、こなチーズ	アブラ、マカロニ、バター、こむぎこ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん			26.1 g
	キャロットソースのサラダ			さとう、油	きやべつ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん			
30木	ふりかけごはん	○	ちりめんじゃこ、削り節、のり	こめ、油、しろごま		656 kcal	五目玉子焼きには、野菜3種類・しいたけ・たまご・肉・油揚げを使います。	
	ごもくたまごやき		にく、あぶらあげ、たまご	アブラ、さとう	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう			29.2 g
	いなかじる		あぶらあげ、みそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、だいこん			