

日	こんだてめい	牛乳	ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとになる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう	ひとことメモ
8 水	ねぎしおぶたどん	○	ぶたにく	こめ,おしむぎ,あぶら,ごまあぶら,でんぶん	にんにく,ねぎ,だいすもやし,もやし,たまねぎ, ごまつな ,レモン	526 kcal	給食が始まります! みんなで協力して準備をして食べよう!
	チンゲンサイととうふのスープ		ベーコン(卵・乳なし),とうふ	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,チンゲンサイ	21.4 g	
	いちご				いちご	1.8 g	
9 木	わかめうどん	○	とりにく,あぶらあげ,わかめ	うどん,あぶら	たまねぎ,もやし,にんじん,しょうが	581 kcal	もちもちの華団子は明日葉パウダーをねりこんでいます。よくかんで食べよう。
	ちりめんじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	あぶら,さとう,しろごま	きゅうり,きゃべつ,ホールコーン,にんじん,たまねぎ	23.5 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	あしたばふんまつ	2.1 g	
10 金	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ,おしむぎ	たけのこ,にんじん,さやえんどう	590 kcal	今がしゆんのたけのこを使います。大変な下処理作業を調理員さんがていねいに行います。
	さかなのぴりからやき		さば	ごまあぶら,さんおんとう,でんぶん	しょうが	27.8 g	
	みそしる		とうふ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきだけ, ごまつな	2.7 g	
	くだもの(きよみオレンジ)				オレンジ		
13 月	せきはん	○	ささげ	もちこめ,こめ,くろごま		580 kcal	4月13日は吾嬬小の開校記念日です。お祝いの日には赤飯を食べます。
	さかなのたつたあげ		メヌケ	あげあぶら,でんぶん	しょうが,にんにく	25.5 g	
	きゃべつのみそしる		わかめ		たまねぎ,きゃべつ,にんじん,えのきだけ	1.9 g	
	さんあづきクッキー		きなこ	こめこ,でんぶん,あぶら,メーブルシロップ			
14 火	カレーライス(こめこ)	○	とりにく	こめ,おしむぎ,あぶら,こめこ,じゃがいも,マンゴチャツネ	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん	638 kcal	1年生の給食が始まります。みんな大好きカレーライスです。
	ちくわとやさいのサラダ		ちくわ(卵・山芋なし)	しろごま,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,もやし	22.1 g	
	くだもの(ネーブルオレンジ)				オレンジ	2.1 g	
15 水	フレンチトースト	○	ぎゅうにゅう,たまご	しょくパン,バター,さとう,こなざとう		581 kcal	フレンチトーストは卵の液を染み込ませ、焼いて作ります。
	グリーンサラダ		わかめ	さとう,ねりごま,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり	27.7 g	
	チキンピーズ		とりにく,ぶたレバーチップ,だいす	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	2.4 g	
16 木	マーボーどん	○	とりひきにく,ぶたひきにく,ぶたレバーチップ,あかみそ,とうふ	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ(水蒸),たまねぎ,にら	602 kcal	豆腐をたっぷり使います。豆腐は植物性たんぱく質が豊富です。
	ちゅうかうスープ		ベーコン(卵・乳なし)	あぶら,ごまあぶら,しろごま	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,チンゲンサイ,えのきだけ	24.5 g	
	くだもの(りんご)				りんご	2.1 g	
17 金	うみのさちソーススパゲッティ	○	ぶたひきにく,ぶたレバーチップ,ツナ,むきエビ,イカ	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ,バター	せろり,にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,マッシュルーム,ピーマン	647 kcal	3種類のフルーツとカルピス液を合わせたフルーツポンチは人気の献立です。
	オニオンドレッシングサラダ			あぶら,さとう	にんじん,きゃべつ,きゅうり,もやし,たまねぎ	26.7 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	りんごかんづめ,パインかんづめ,ももかんづめ	2.3 g	
20 月	いかいりソースやきそば	○	ぶたにく,イカ,あおのり	むしちゅうかめん,あぶら	たまねぎ,きゃべつ,にんじん	588 kcal	ししゃもは頭からしっぽまで食べられるのでカルシウムが豊富です。
	ししゃものなんばんづけ		ししゃも	あげあぶら,でんぶん,さとう,しろごま	しょうが,ねぎ	26.4 g	
	くだもの(カラマンダリン)				カラマンダリン	3.0 g	
21 火	ごはん	○		こめ		585 kcal	油揚げをカリカリになるまで焼きます。野菜と合わせてよくかんで食べよう。
	おかかのふりかけ		けずりぶし,きざみのり	しろごま		22.0 g	
	カリカリあぶらあげのわふうサラダ		あぶらあげ	あぶら,ごまあぶら,さとう	きゃべつ,もやし, ごまつな ,にんじん	1.7 g	
	にくじゃが		ぶたにく	さとう,あぶら,つきこんにやく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,なましいたけ,さやいんげん		
22 水	セルフつくねバーガー	○	だいす,とりひきにく	ミルクパン,あぶら,でんぶん,ごまあぶら,さんおんとう,はちみつ	ごぼう,たまねぎ,しょうが,きゃべつ,にんじん	613 kcal	パンにつくねと野菜を混ぜて、自分でバーガーを作ります。
	コーンポタージュ		ベーコン(卵・乳なし),ぎゅうにゅう	あぶら,じゃがいも	クリームコーン,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,パセリ	27.7 g	
						2.6 g	
23 木	チキンライス	○	とりにく	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら	せろり,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	662 kcal	パインケーキは刻んだパインをたくさん混ぜて焼き上げます。
	ポトフ		とりにく	あぶら,じゃがいも	せろり,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,パセリ	22.8 g	
	パインケーキ		たまご,なまクリーム,ぎゅうにゅう	こむぎこ,バター,さんおんとう,こなざとう	レモンじゅ,パインアップルかんづめ	2.2 g	
24 金	ごはん(つやひめ)	○		こめ		657 kcal	お魚が入ったコロッケをサクサクに揚げて仕上げます。ご飯はフランドル米のつや姫です。
	フィッシュコロッケ		とうにゅう,タラ,たまご	あげあぶら,じゃがいも,マッシュポテト,あぶら,こむぎこ,ばんこ	たまねぎ,にんじん	22.8 g	
	ごまつなのあえもの			しろごま,さとう,ごまあぶら	ごまつな ,もやし,にんじん,きゃべつ	2.4 g	
	わかめのみそスープ		とうふ,わかめ,しろみそ,あかみそ	あぶら,ごまあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ねぎ		
27 月	やきカレーパン	○	ぶたひきにく,とりひきにく,ぶたレバーチップ,こなチーズ	コッペパン,こむぎこ,マンゴチャツネ,バター,ばんこ	にんにく,たまねぎ,ダイストマト	581 kcal	給食のカレーパンは、揚げずに作る焼きカレーパンです。
	ごまだれサラダ			しろごま,さとう,ごまあぶら,あぶら	きゃべつ,もやし,にんじん,ホールコーン	26.3 g	
	しろいんげんまめのポタージュ		ベーコン(卵・乳なし),しろいんげんペースト,とうにゅう,いんげんまめ	あぶら,じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,パセリ	2.7 g	
28 火	ふかがわめし	○	あさり,あぶらあげ,きざみのり	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,しょうが,さやえんどう	623 kcal	深川飯とちゃんこ汁は東京都の郷土料理メニューです。
	きりほしだいこんのあつやきたまご		とりひきにく,たまご	あぶら,さとう	にんじん,ほししいたけ,きりほしだいこん, ごまつな	32.7 g	
	ちゃんこじる		なまあげ,さけ,とりひきにく,しろみそ	でんぶん	にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ,しょうが	2.8 g	
29 水	しやうり の 昭和の日						
30 木	ごはん(つやひめ)	○		こめ		586 kcal	春と秋に旬を迎えるかつおを揚げて、ご飯にあつおがずになりました。
	かつおのごみそあえ		かつお,あかみそ	あげあぶら,でんぶん,さとう,しろごま	しょうが	28.1 g	
	きのこととうふのすましじる		とうふ		にんじん,たまねぎ, なましいたけ ,えのきだけ, ごまつな	1.6 g	
	くだもの(ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ		

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

4月の給食目標

給食の準備や片付けを上手にしよう



太字の食材は東京都産の食材を使用する予定です。



ランチョンマットは
まいにち もってこよう!

きゅうしょくとうばんは
マスクをはずせずに。

