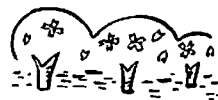




4がつのこんだてひょう



青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 線や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
7 木	桜ずし (桜の花の塩漬け入り)	○	アサリだしごきやき ごきあえ すまし汁	牛乳、たまご、まぐろ、豆腐、わかめ、木綿豆腐	米、上白糖、ササゲ、塩、いりごき(白)、三温糖	にんじん、かんぴょう(細)、だしのこ水、乾干し椎茸、れんこん、さやえんどう、桜の花玉葱、ほうれんそう、キャベツ、ごきつせ	だし昆布、菜の花、しょうゆ、酢、しょうが、汁、ずり節	678 kcal 26.1 g 32.0 g
8 金	カレーライス	○	きゅうり大根のピクルス 牛乳、かんてん、オレンジソース	牛乳、豚肉、寒天	米、じゃがいも、ササゲ、塩、バター、小麦粉、グラニュー糖、上白糖、コンススターチ	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、トマトピューレ、りんご(ジャム)、だいこん、きゅうり、オレンジジュース	ワイン、カレー粉、菜の花、しょうゆ、ケチャップソース、しょうゆ、島がら、ベイリーフ、りんご酢、だし昆布、ずり節	729 kcal 22.6 g 1.9 g
11 月	チキンピラフ ★1年生給食開始	○	じゃがいも、チーズ、マヨネーズ、アルファベットマカロニのスープ	牛乳、鶏こき肉、ベーコン、ピザチーズ、豚こき肉	米、ササゲ、塩、塩バター、じゃがいも、アルファベットマカロニ	トマトジュース、セロリ、玉葱、トマトピューレ、グリーンピース、マッシュルーム、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、キャベツ、パセリ	菜の花、しょうが、島がら、ササゲ、塩、白ワイン、パセリ(粉)、白こしょう、ケチャップ、酒	658 kcal 24.4 g 1.7 g
12 火	マーボーどん	○	はくさい、としめじのスーフ、くだもの(きよみオレンジ)	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、大豆	米、ササゲ、塩、三温糖、ごき油、でんぶ	おぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、干し椎茸、にんにく、しょうが、ほうれんそう、しめじ、おくら、さい、ごきつせ、酒、オレンジ	粉、さんしょう、豆、味噌、菜の花、しょうゆ、コチジャン、豚色みそ	640 kcal 25.6 g 3.0 g
13 水	フィッシュバーガー	○	じゃがいも、とろき、キャベツの、ベーコン、コンススターチ、キャロットセリ	牛乳、白身魚、たまご、ベーコン、寒天	バーガーパン、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾)、じゃがいも、ササゲ、塩、上白糖	セロリ、にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ、しょうが、にんじん、ジュース、オレンジジュース	白ワイン、カレー粉、菜の花、しょうゆ、ソース、ケチャップ、粒マスタード、ベイリーフ(粉)、島がら	612 kcal 24.9 g 25.0 g
14 木	むぎぼん ★入学・進級のお祝い献立	○	とり肉のしょうがやき わかめのササゲ 白みそ、大根のみそ汁	牛乳、ささげ(乾)、鶏もも肉、乾豆腐、わかめ、木綿豆腐	もち米、米、いりごき(塩)、ササゲ、塩、上白糖、いりごき(白)、白五粉	だいこん、きゅうり、とうもろこし、豆腐(生)、干し椎茸、はくさい、おぎ、ごきつせ	もちのみそ、しょうゆ、酒、本みりん、酢、菜の花、しょうが、汁、ずり節、蜜柑	628 kcal 26.5 g 32.0 g
15 金	ごぼん	○	たんぽぽ(ししゃも、いか、かぼちゃ)、てんつゆ、もやし、ごきつせ、おひたし、おろし、おろしのみそ汁	牛乳、ししゃも、いか、たまご、花かつお、塩、揚げ、あさき	米、ササゲ、塩、小麦粉	かぼちゃ、だいこん、ごきつせ、もやし、にんじん	厚揚げ、だし昆布、しょうゆ、菜の花、本みりん、汁、ずり節、菜の花、色みそ	681 kcal 26.3 g 2.3 g
18 月	チャーハン (いりたまごは、きょうしつでかけます)	○	白みそ、大根のみそ汁	牛乳、豚ひき肉、たまご、豚こき肉	米、ササゲ、塩、ごき油、三温糖、いりごき(白)、ピーマン	しょうが、にんじん、干し椎茸、おぎ、もやし、ごきつせ、きょうしつ(乾)、はくさい	島がら、菜の花、しょうゆ、しょうゆ、酢、ラー油	621 kcal 23.7 g 3.0 g
19 火	肉うどん	○	細切、ポテト、ササゲ、よもぎ、だんご、つぼあん、だんご	牛乳、豚こき肉、絹ごし豆腐、あさき(乾)	三温糖、うどん、じゃがいも、ササゲ、塩、ごき油、すりごき(白)、白五粉、上新粉、上白糖	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、おぎ、ごきつせ、きゅうり	だし昆布、あつかり、しょうゆ、酒、本みりん、菜の花、白こしょう	646 kcal 23.0 g 1.8 g
20 水	だしのごぼん	○	つくねやき むぎ、キャベツのおひたし、えのき汁	牛乳、塩、鶏ひき肉、いか、たまご、花かつお、わかめ	米、三温糖、ササゲ、塩、パン粉(生)、上白糖、でんぶ	鶏、だしのこ水、乾干し椎茸、おぎ、にんじん、ごきつせ、キャベツ、えのき、だしの玉葱	しょうゆ、本みりん、酒、うすくちしょうゆ、汁、ずり節	598 kcal 27.7 g 3.0 g
21 木	フレンチトースト	○	ポークビーンズ 果物(甘夏、みかん)	牛乳、たまご、生クリーム、白いんげん、まめ(乾)、豚こき肉、粉チーズ	食パン、上白糖、バター、粉糖、ササゲ、塩、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、しょうが、トマトピューレ、甘夏、みかん	ハチマキ、キャンディ、ワイン、鶏ガラ、ベイリーフ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、菜の花、パセリ(粉)	646 kcal 25.7 g 2.2 g
22 金	ごぼん	○	豚のしょうがやき きゅうり、大根のピクルス、果物(寒天、生椎茸、しょうが、みかん)、新じゃがいも、おろしのみそ汁	牛乳、鶏、菜の花	米、ササゲ、塩、ごき油、上白糖、おろしごき、いりごき(白)、つごこん、はく、三温糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、おぎ、ごき、にんじん、寒天、生椎茸、玉葱、にら	本みりん、しょうゆ、酒、七味唐辛子、味噌、辛子、白みそ、汁、ずり節	649 kcal 25.5 g 3.2 g
25 月	ソースやきそば	○	にら、たまご、スーフ、フルーツヨーグルト	牛乳、豚もも肉、おろし、たまご、ヨーグルト	ササゲ、塩、酒、中華あん、ササゲ、塩、三温糖、でんぶ、ごき油	もやし、キャベツ、玉葱、にんじん、にら、しょうが、パイナップル(缶詰)、バナナ、みかん(缶詰)	ソース、こしょう、菜の花、しょうゆ、島がら	600 kcal 25.1 g 3.0 g
26 火	ひじきごぼん	○	新じゃがいも、そば、うなぎ、いわしのつみれ汁	牛乳、塩、鶏ひき肉、ひじき、豚ひき肉、おろし、菜の花、たまご	もち米、米、ササゲ、塩、上白糖、じゃがいも、三温糖、でんぶ、パン粉(乾)	にんじん、しょうが、グリーンピース、おぎ、ごき、干し椎茸、だいこん、ごきつせ	菜の花、しょうゆ、本みりん、汁、ずり節、だし昆布	677 kcal 28.3 g 2.5 g
27 水	大豆入り カレーミートサンド イチゴジャムサンド	○	とり肉のクリーム煮 キャベツ、ササゲ	牛乳、豚ひき肉、大豆(乾)、鶏こき肉、ウズラ豆	食パン、ササゲ、塩、じゃがいも、小麦粉、小麦粉	にんじん、玉葱、セロリ、しょうが、にんにく、いちごジャム、しめじ、キャベツ、とうもろこし、豆腐(生)、しそ	菜の花、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、ソース、ワイン、ササゲ、塩、鶏ガラ、りんご酢	656 kcal 25.5 g 2.4 g
28 木	ごぼん	○	白身魚の岩がけ じゃがいも、野菜の、オイスターソース、いためたまご、とまとのスーフ	牛乳、ホキ、たまご、ベーコン	米、大豆、小麦粉、ササゲ、塩、じゃがいも	パセリ、にんにく、玉葱、アスパラガス、ピーマン、トマト、豆腐(ホール)	菜の花、オイスターソース、しょうゆ、パセリ(粉)、こしょう、ベイリーフ(粉)、島がら	645 kcal 24.3 g 2.6 g

給食について一口メモ



7日(木)は、桜の花の塩漬けを使って、ちらし寿司を作ります。11日(月)から1年生の給食が始まります。この日は、スプーンとフォークを使って食べます。14日(木)は、入学・進級のお祝い献立です。和食なので箸を使って、よく噛んで食べましょう。19日(火)は、旬の食材のよもぎを入れてお団子を作ります。20日(水)は、今が旬のたけのこと春キャベツを使って給食を作ります。27日(水)は2色サンドです。

今月は、新玉ねぎ、新じゃが芋、新たけのこ、春キャベツ、よもぎ、鰯などの春の食材を、沢山使って給食を作ります。野菜が苦手な人も、一口だけでも食べる努力をしましょう。

港区では、安心安全な給食を提供するために、いろいろな取り組みを行っています。放射能測定もその一つです。詳しいことは港区のホームページに記載されています。また、給食室で出たごみは、本校のコンポストで焼却し、畑の肥料として、再利用されています。

