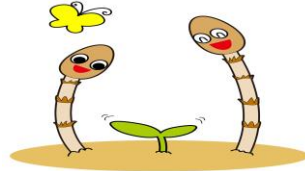


4月 献立表



2018年 4月 6日(金)
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則

| 日 曜 | 献立名 | 牛乳 | 食 品 名 | | | 栄養価 | 献立メモ |
|------|---|-----|---|---|--|--|--|
| | | | 赤(体を作る) | 黄(熱や力のもと) | 緑(体の調子を整える) | | |
| 11 水 | 桜ご飯 ぶりの西京焼き おひたし おすまし いちご | ○ | 牛乳 ぶり みそ 豆腐 わかめ | 米 もち米 砂糖 ごま | 桜花塩漬け 生姜 もやし 人参 コーン きゅうり 白菜 長ねぎ えのきたけ 小松菜 いちご | エネルギー: 600kcal たんぱく質: 27.4g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 2.5g | 心も体も大きく成長する時期の児童のために、おいしくて栄養のある給食を提供するように、給食室一同今年度も努力してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。 |
| 12 木 | 五穀わかめご飯 豆腐の五目炒め ポテト入りナムル 清見オレンジ | ○ | 牛乳 わかめ 豚肉 うずら卵 豆腐 | 米 五穀米 ごま 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 生姜 にんにく 干椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ニラ もやし 小松菜 清見オレンジ | エネルギー: 590kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 2.0g | |
| 13 金 | ターメリックライス エビクリームソースかけ 青大豆サラダ いりこナッツ 清見オレンジ | ○ | 牛乳 エビ ひじき 青大豆 じゃこ 生クリーム | 米 油 バター 小麦粉 砂糖 カシューナッツ ごま | にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり 人参 コーン パセリ デコボン | エネルギー: 609kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 22.0g 食塩相当量: 1.7g | |
| 16 月 | 【1年生給食開始】 みそやきそば 新じゃがふかしいも 豆乳杏仁フルーツ | ○ | 牛乳 とり肉 みそ 寒天 豆乳 | めん 油 ごま じゃがいも 砂糖 | 人参 玉ねぎ 干椎茸 生姜 にんにく もやし キャベツ りんご 小松菜 パイン 桃 みかん なし | エネルギー: 563kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.6g | |
| 17 火 | チキンと豆のカレーライス 切干大根のサラダ カルピスゼリー | ○ | 牛乳 とり肉 寒天 青大豆 カルピス | 米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも | にんにく セロリ 玉ねぎ トマト缶 切干大根 小松菜 人参 みかん | エネルギー: 659kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 21.1g 食塩相当量: 2.2g | |
| 18 水 | キビ入りゆかりご飯 春野菜のうま煮 豆アジのから揚げ なめたけあえ | ○ | 牛乳 とり肉 高野豆腐 豆アジ | 米 もち米 キビ ごま こんにゃく じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 | ゆかり ごぼう 干椎茸 人参 たけのこ はす ふき いんげん えのきたけ 白菜 小松菜 | エネルギー: 596kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.6g | |
| 19 木 | 【オリンピック献立・スペイン】 ガーリックトースト とり肉のチリンドロンソース煮 コーンサラダ 清見オレンジ | ○ | 牛乳 とり肉 大豆 | 胚芽パン バター 油 じゃがいも 砂糖 | にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり コーン パプリカ 清見オレンジ | エネルギー: 568kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 22.5g 食塩相当量: 2.4g | |
| 20 金 | たけのこご飯 菜の花蒸し 切干大根のごまあえ けんちん汁 | ○ | 牛乳 とり肉 油揚 豆腐 卵 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく 里芋 | 人参 たけのこ 干椎茸 生姜 玉ねぎ グリンピース コーン 切干大根 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ | エネルギー: 558kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.6g | |
| 23 月 | ご飯 さばのごまみそだれ ニラともやしのナムル かき玉汁 | ○ | 牛乳 さば みそ 豆腐 卵 | 米 砂糖 ごま 片栗粉 | 生姜 人参 もやし ニラ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 | エネルギー: 594kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 2.3g | |
| 24 火 | とりごぼうピラフ ツナ入り厚焼き玉子 海藻サラダ ミネストローネ | ○ | 牛乳 とり肉 ツナ 卵 海藻ミックス ベーコン 豚肉 大豆 | 米 油 砂糖 ごま マカロニ | 生姜 ごぼう グリンピース 人参 長ねぎ きゅうり 大根 小松菜 玉ねぎ かぶ セロリ キャベツ トマト缶 | エネルギー: 615kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 24.6g 食塩相当量: 2.7g | |
| 25 水 | 玄米ご飯 ひじきふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのレモンあえ マンダリンオレンジ | ○ | 牛乳 ひじき 豚肉 鯉節 生揚げ | 米 玄米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 | ゆかり 生姜 人参 玉ねぎ いんげん きゅうり キャベツ オレンジ | エネルギー: 566kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.5g | |
| 26 木 | フィッシュサンド わかめと大根のサラダ ポテトのクリーム煮 いちご | シヨア | シヨア ホキ 卵 わかめ とり肉 レンズ豆 豆乳 生クリーム | パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも 米粉 | キャベツ 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ 本しめじ 小松菜 いちご | エネルギー: 613kcal たんぱく質: 27.2g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 2.8g | |
| 27 金 | アスパラピラフ 青のりピーズ 八品目のサラダ ふわふわ卵スープ | ○ | 牛乳 ウィンナー 大豆 青のり 青大豆 じゃこ 卵 粉チーズ | 米 油 片栗粉 アーモンド パン粉 | 玉ねぎ 人参 アスパラガス きゅうり 大根 キャベツ コーン えのきたけ 長ねぎ 小松菜 | エネルギー: 571kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 21.8g 食塩相当量: 2.5g | |

※学校行事や食材料の都合などにより、献立を変更することがあります。

《オリンピック給食～スペイン～》

第25回のオリンピックは、1992年にスペインのバルセロナで開催されました。国土のほとんどを海に囲まれているスペインは、豊富な海の幸や玉ねぎやトマトなどをにんにくとオリーブ油、塩で調味するシンプルな料理が多数あります。「チリンドロンソース」とは、トマトと玉ねぎ、パプリカを炒めて煮込んだ料理で、スペイン北東部にあるアラゴン地方の郷土料理です。給食では、じゃがいもやマッシュルーム、大豆なども加えました。ガーリックトーストにのせて食べてもおいしいですよ。

給食当番の白衣・帽子・袋は当番に当たった週の金曜日に持ち帰ります。お手数ですが、殺菌と消毒のために洗濯後は白衣・帽子・袋にアイロンをかけてください。また、給食用として清潔なマスクとランチョンマットをご用意くださいますようお願いいたします。

