

# [ 4 月 食 品 一 覧 表 ]

馬込第二小学校

| 日       | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  |
|---------|----------------|----|---------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|
| 9<br>水  | ピラフ            | ○  | 鶏肉                        | バター、米、麦、油                 | たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン                             |
|         | チーズ入りオムレツ      |    | ベーコン、鶏卵、ダイスチーズ            | バター                       | たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)                             |
| 10<br>木 | ミルクパン          | ○  |                           | ミルクパン(50g)                |                                                   |
|         | マカロニグラタン       |    | 鶏肉、調理用牛乳、ピザ用チーズ           | 油、マカロニ、サラダ油、バター、小麦粉       | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)                              |
|         | 野菜スープ          |    | 鳥がら、鶏肉                    | 油                         | しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン                   |
| 11<br>金 | チャーハン          | ○  | 鳥がら、焼き豚、鶏卵                | 米、麦、油、砂糖                  | しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、干ししいたけ                          |
|         | 春キャベツと鶏肉のスープ   |    | 鳥がら、鶏肉(薄切り)               | マロニー                      | しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、パセリ                   |
|         | オレンジゼリー        |    | 粉寒天                       | 砂糖                        | オレンジジュース                                          |
| 14<br>月 | チキンカレーライス      | ○  | 鶏肉、鳥がら                    | 米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉  | たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん                               |
|         | 海藻サラダ          |    | 海藻サラダ                     | 砂糖、油、ごま油                  | キャベツ、きゅうり、にんじん                                    |
| 15<br>火 | スパゲッティミートソース   | ○  | 鶏肉(挽肉)、粉チーズ               | スパゲッティ、サラダ油、油、砂糖          | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、パセリ |
|         | ポテトサラダ         |    |                           | じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、サラダ油、砂糖 | にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン                             |
| 16<br>水 | じゃこわかめごはん      | ○  | ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ           | 米、麦、白いりごま                 |                                                   |
|         | ちくわの磯辺揚げ       |    | 焼き竹輪(1本)、青のり              | 小麦粉、油                     |                                                   |
|         | 肉じゃが煮          |    | 豚肉、削り節(だし)                | 油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖         | にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、さやいんげん                           |
| 17<br>木 | 照焼きチキンバーガー     | ○  | 鶏肉切り身(50g)                | 丸パン(50g)、砂糖、でん粉           | しょうが、キャベツ                                         |
|         | ハンガリアンシチュー     |    | 鳥がら、豚肉もも(角切り)、調理用牛乳、粉チーズ  | サラダ油、ザラメ、じゃがいも、バター、小麦粉    | しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ピーマン、黄ピーマン、パセリ          |
|         | くだもの(清美オレンジ)   |    |                           |                           | 清見オレンジ                                            |
| 18<br>金 | 春の香りごはん        | ○  | 鶏肉(角切り)、鶏卵、きざみのり          | 米、麦、砂糖、白いりごま、油            | にんじん、たけのこ(水煮)、ふき                                  |
|         | 新じゃがのそぼろ煮      |    | 鶏肉(挽肉)、削り節(だし)            | 油、じゃがいも、砂糖、でん粉            | にんじん、たまねぎ、さやいんげん                                  |
|         | くだもの(いちご2粒)    |    |                           |                           | いちご                                               |
| 21<br>月 | 油淋鶏丼           | ○  | 鶏肉切り身(30g)                | 米、麦、でん粉、油、ごま油、砂糖          | にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ                            |
|         | わかめスープ         |    | 鳥がら、カットわかめ                | 白いりごま、ごま油                 | しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし                                |
| 22<br>火 | 米粉パン           | ○  |                           | 米粉パン50g                   |                                                   |
|         | 魚のピザ焼き         |    | 生鮭(50g)、ピザ用チーズ            | 油、砂糖                      | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ピーマン                         |
|         | コーンスープ         |    | 鳥がら、鶏肉(角切り)、調理用牛乳、豆乳      | サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ        | しょうが、にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン、パセリ              |
| 23<br>水 | たけのこごはん        | ○  | 削り節(だし)、鶏肉(角切り)、油揚げ       | 米、麦、砂糖                    | たけのこ(生)、にんじん、さやえんどう                               |
|         | ひじき入りたまご焼き     |    | 鶏肉(挽肉)、干ひじき(ｽﾎｰﾙｽﾞ釜、乾)、鶏卵 | 油、砂糖                      | にんじん、たまねぎ、干ししいたけ                                  |
|         | 呉汁             |    | 削り節(だし)、油揚げ、大豆、豆乳         | 油、こんにゃく、じゃがいも             | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ                                  |
| 24<br>木 | 豚肉と青菜のあんかけ焼きそば | ○  | 豚肉もも(細切り)、鳥がら             | 油、蒸し中華麺(給)、砂糖、でん粉、ごま油     | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干ししいたけ、ねぎ、チンゲンサイ     |
|         | カラフルビーンズ       |    | 青大豆、大豆                    | 油、でん粉、さつまいも、砂糖            |                                                   |
| 25<br>金 | ごはん            | ○  |                           | 米、麦                       |                                                   |
|         | 魚のごまみそかけ       |    | 生鮭(50g)                   | 砂糖、でん粉、白いりごま              |                                                   |
|         | けんちん汁          |    | 削り節(だし)、豆腐                | 油、こんにゃく                   | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、小松菜                              |
|         | みかん入り牛乳寒天      |    | 粉寒天、調理用牛乳、生クリーム           | 砂糖                        | みかん(缶)                                            |
| 28<br>月 | 高野豆腐のそぼろ丼      | ○  | 鶏肉(挽肉)、高野豆腐(きざみ)          | 米、麦、油、砂糖                  | しょうが、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、さやいんげん                      |
|         | 豚汁             |    | 削り節(だし)、豚肉(薄切り)、油揚げ       | 油、こんにゃく、じゃがいも             | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ                                  |
|         | くだもの(デコボン)     |    |                           |                           | デコボン L                                            |
| 30<br>水 | 菜の花ごはん         | ○  | 油揚げ、鶏卵                    | 米、麦、油、砂糖                  | にんじん、和種なばな                                        |
|         | 鰯の竜田揚げ         |    | 鰯(50g)                    | でん粉、小麦粉、油                 | しょうが                                              |
|         | 春野菜の煮物         |    | 昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉、さつま揚げ   | 砂糖、こんにゃく、じゃがいも            | にんじん、たけのこ(水煮)、小松菜、ふき                              |