

# 4月献立表

北区立王子第二小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ご家庭で補って いただきたい 食品
10 水	カレーライス ベーコンかりかりサラダ くだもの(いちご)	○	★牛乳, 豚こま肉, ベーコン 	米, 油, じゃがいも, マーガリン, 小麦粉, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, フルーツチャツネ, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, いちご	635 kcal 17.7 g 21.4 g 2.1 g	 豆・豆製品
11 木	フルーツジャムサンド コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★ツナ	★丸パン, じゃがいも, 油, マーガリン, 小麦粉, 砂糖	いちごジャム, ★あんず, パイン缶, しょうが, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ホールコーン, クリームコーン, ブロッコリー	561 kcal 21.2 g 21.3 g 2.2 g	 種実類
12 金	ソースやきそば チンゲンサイととうふの ちゅうかスープ ポテトチーズはるまき	○	★牛乳, 豚こま肉, 青のり, 鶏こま肉, 木綿豆腐, ★ピザチーズ	蒸し中華麺, 油, ごま油, 片栗粉, 春巻きの皮, じゃがいも, 小麦粉	きゃべつ, 玉葱, にんじん, もやし, チンゲン菜, しょうが	559 kcal 23.1 g 21.2 g 3.5 g	 魚介類
15 月	ごはん のりのつくだに しんじゃがのそぼろに みそしる	○	★牛乳, 刻みのり, 鶏ひき肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 砂糖, 油, じゃがいも, 油, 片栗粉	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, グリーンピース, しょうが, 大根, 小松菜	618 kcal 21.9 g 18.4 g 2.8 g	 たまご
16 火	チャーハン ハンサンスー もやしとわかめの ちゅうかスープ	○	★牛乳, 豚こま肉, ★たまご, ハム, 鶏こま肉, 木綿豆腐	米, 油, 緑豆春雨, ごま, 砂糖, ごま油, 片栗粉	しょうが, にんにく, 長葱, たけのこ, 干し椎茸, にんじん, きゅうり, きゃべつ, 玉葱, チンゲン菜	569 kcal 21.9 g 22.7 g 3.4 g	 乳製品
17 水	ぶたにくのしょうがやきどん みそしる くだもの(きよみオレンジ)	○	★牛乳, 豚こま肉, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 油, 麦	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, しょうが, きゃべつ, 青ピーマン, オレンジ	569 kcal 23.5 g 18.4 g 2.9 g	 小魚類
18 木	くろざとうパン ラザニア きゃべつのスープ ナタデココいりフルーツポンチ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, 鶏こま肉	★黒砂糖パン, ぎょうざの皮, 油, 砂糖, マーガリン, 小麦粉, ★ナタデココ	玉葱, にんじん, マッシュルーム, にんにく, ホールトマト, きゃべつ, ホールコーン, しょうが, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	596 kcal 24.0 g 23.5 g 2.4 g	 種実類
19 金	わかめごはん さかなのねぎみそやき もやしのごまあえ はるやさいのすいとんじる	○	★牛乳, ★さわら, 赤みそ, 白みそ, 鶏こま肉, 	米, ごま, 砂糖, 白玉粉, 小麦粉  ふき・うどを しょうします	長葱, きゅうり, にんじん, もやし, 大根, うど, ふき, 干し椎茸, 白菜	625 kcal 27.0 g 16.4 g 2.4 g	 芋類
22 月	ごはん とうふハンバーグ コーンポテト せんぎりやさいスープ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 鶏こま肉, 木綿豆腐	米, 油, パン粉, 砂糖, じゃがいも, マーガリン	玉葱, にんにく, ホールコーン, にんじん, たけのこ, もやし, 干し椎茸, 長葱, しょうが	616 kcal 24.8 g 19.7 g 2.3 g	 海藻類
23 火	たけのこごはん さけのレモンやき グリーンサラダ みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ★鮭, わかめ, 白みそ, 赤みそ 	米, 砂糖, じゃがいも, 油, ごま  なまのたけのこを しょうします	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, レモン, アスパラガス, きゃべつ, きゅうり, 玉葱	589 kcal 29.0 g 19.7 g 3.2 g	 乳製品
24 水	みそにこみうどん さつまいものわふうサラダ くさだんご	○	★牛乳, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, ひじき, きな粉	冷凍うどん, 油, さつまいも, 砂糖, ★マヨネーズ, ねりごま, ごま, 白玉粉, 上新粉	にんじん, たけのこ, 玉葱, ぶなしめじ, 小松菜, きゅうり, よもぎ	560 kcal 22.0 g 18.4 g 3.1 g	 魚介類
25 木	マーボーどうふどん しおナムル つぶつぶオレンジゼリー	○	★牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 粉寒天	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 長葱, 玉葱, なら, もやし, 小松菜, みかん缶, オレンジジュース	622 kcal 24.4 g 18.5 g 2.2 g	 小魚類
26 金	フィッシュバーガー ポトフ アップルドレッシングサラダ	○	★牛乳, ★メルルーサ, 豚もも肉	★丸パン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 砂糖	きゃべつ, 玉葱, にんじん, 白菜, セロリ, かぶ, しょうが, きゅうり, もやし, ホールコーン, ★りんご	623 kcal 29.4 g 26.4 g 2.7 g	 きのこ類
30 火	もやしそぼろごはん きびなごのからあげ やさいのばいにくあえ みそしる	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★きびなご, 青のり, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ 	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま, 小麦粉, 油, 片栗粉  たんじょうび きょうしやく 4がつ たんじょうびのひとは ケーキがでます	大豆もやし, にんじん, 長葱, しょうが, にんにく, 小松菜, きゃべつ, きゅうり, 干し椎茸, 梅干し	567 kcal 25.4 g 19.6 g 3.2 g	 果実

※4/9(火)は、給食がありません。

給食開始は、全学年4/10(水)です。



※アレルギー食品には★を表示しています。

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。

※誕生日給食について

今年度も誕生日に、バースデーカードとシフォンケーキの提供を行います。



今年度も安全・安心・美味しい給食を(株)協立給食の調理員さん7名が心をこめて作ります。よろしくお願いたします☆

**朝ごはんを食べるといいことがあるよ!**

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

**給食当番の健康&衛生チェック**

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

<input type="checkbox"/> 下痢はしていない	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った
-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------

