

# 4月のこんだてひょう

江戸川区立篠崎小学校

日 曜	こんだてめい	牛 乳	おもなざいりょうめい			ひとくちメモ
			(赤)からだをつくる	(黄)ねつや力になる	(緑)体の調子を整える	
10 火	ツナフランス まめいりトマトシチュー はりはりサラダ りんご	○ ツナ 豆乳 チーズ インゲン豆 ハム 牛乳	ソフトフランスパン マヨネーズ ジャがいも 小麦粉 春雨 油	玉ねぎ パセリ にんじん 切り干しだいこん キャベツ りんご	篠崎小学校今年が一番最初の給食です。 トマトシチューに栄養たっぷりの豆を入れて います。残さず食べてくださいね。	
11 水	むぎごはん じゃことこまつなのふりかけ しんじゃがのそぼろに みそしる	○ じゃこ 鶏肉 生揚げ 油揚げ わかめ 牛乳	米 むぎ 油 ごま でんぷん ジャがいも 砂糖	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	篠崎小学校の給食で使っている 小松菜は近くの農家小島さん が届けてくださっています。 とても新鮮でおいしいですよ。 今日はふりかけにしました。 	
12 木	ちゅうかどん わかめスープ バナナ	○ 豚肉 イカ エビ なると うずらの卵 とうふ わかめ 牛乳	米 むぎ 油 ごま でんぷん	しょうが にんじん 筍 玉ねぎ 椎茸 もやし 白菜 小松菜 グリーンピース ねぎ バナナ	中華丼はたっぷりの野菜を炒めてでんぷん でとろみをつけたあんをごはんの上にかけて 食べます。	
13 金	スパゲッティミートソース はくさいスープ こまつなケーキ	○ 豚肉 レバー 大豆 粉チーズ 卵 牛乳	スパゲッティ バター 油 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜	スパゲッティミートソースはひき肉と玉ねぎを 炒めて手作りでソースを作っています。 しっかり食べてください。	
16 月	シーフードピラフ ホワイトシチュー こまつなとコーンのあえもの	○ イカ エビ ベーコン ホタテ貝 豚肉 牛乳	米 むぎ バター 油 小麦粉 生クリーム 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ にんじん アスパラ 小松菜 もやし マッシュルーム コーン	世界中でお米は食べられています。ピラフは お米を炒めてだし汁で炊いたトルコ料理が 元になっている料理です。	
17 火	バターロールパン ポテトオムレツ ほうれんそうソテー キャベツスープ オレンジ	○ 豚肉 たまご 粉チーズ ベーコン 牛乳	ロールパン バター 油 ジャがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ キャベツ しいたけ オレンジ	ポテトオムレツはスペインの伝統的な料理で オムレツにジャがいもを入れているので、 ボリュームたっぷりです。	
18 水	むぎごはん みそしる さばのみそだれやき ごまあえ いちご	○ わかめ 豆腐 さば	米 むぎ 砂糖 でんぷん ごま ジャがいも	小松菜 キャベツ もやし たまねぎ いちご	篠崎小学校のいちご好きには一番人気の 品種とちおとめを出します。酸味と甘みの バランスがよいいちごです。	
19 木	ごもくぶたどん ポテキウウサラダ みそしる	○ 豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 むぎ さとう でんぷん ジャがいも 油	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり コーン ねぎ	みそは日本の伝統的な調味料です。 信州みそ、西京みそ、仙台みそなど地域に よっても味が違います。	
20 金	カレーライス くきわかめのサラダ フルーツヨーグルト	○ 豚肉 くきわかめ ヨーグルト 牛乳	米 むぎ 油 小麦粉 ジャがいも さとう ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり みかん もも	くきわかめとはわかめの葉の芯の部分です。 コリコリとした食感がします。 よくかんで食べてください。	
23 月	チキンライス さつまいもとじゃこのみつがらめ まめまめサラダ	○ レンズ豆 にぼし 鶏肉 大豆 エビ インゲン豆 牛乳	米 むぎ バター 油 さつまいも さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー グリーンピース	さつまいもとかえりにぼしを砂糖で作った みつにからめて食べます。骨や歯を作る カルシウムがたくさん入っています。	
24 火	マーボーどん にらたまスープ あんにんどうふ	○ 豚肉 とうふ 卵 ベーコン 牛乳	米 むぎ さとう 油 でんぷん ジャがいも	にんにく しょうが しいたけ 筍 にんじん ねぎ 玉ねぎ にら もも パイン みかん	あんにんどうふは元々はアズキの種の中身 を作った料理です。牛乳にアーモンド エッセンスを使って作ることが多いです。	
25 水	たけのごごはん みそしる ししゃものごまあげ なのはなあえ いちご	○ あぶらげ ししゃも たまご 牛乳	米 むぎ さとう 小麦粉 ごま 油 ジャがいも	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう 小松菜 もやし たまねぎ ねぎ いちご	たけのごごはんはたけのこを一度ぬかと一緒に にゆでて、あくを抜き、味をつけてごはんと 混ぜます。この時期しか食べられませんよ。	
26 木	<b>全 校 遠 足</b> ご家庭からお弁当・水筒を持ってきてください。 雨天の場合27日に遠足が延期されます。					
27 金	ごぼうごはん なめこじる さかなのてりやき おひたし オレンジ	○ 鶏肉 ぶり 豆腐 油揚げ かつお節 牛乳	米 むぎ ごま さとう 油 ジャがいも	ごぼう にんじん しょうが キャベツ ほうれん草 もやし ねぎ なめこ オレンジ	なめこはつるつるとした食感のきのこです。 このつるつるはムチンという体にいい成分 です。	

◎都合により多少献立を変更することがあります。

**初日(4月10日)の給食から牛乳が出ます。水筒は持ってこなくて大丈夫です。**



1年生は2日間献立が他の学年と違います。  
 10日(火) ツナフランス まめいりトマトシチュー フルーツ  
 11日(水) 麦ごはん じゃこと小松菜のふりかけ しんじゃがのそぼろに フルーツ