

# 平成29年4月給食献立表①

平成29年4月7日  
中野区立桃園小学校  
校長 田中憲治  
栄養職員

## \* 今月の献立のわらい

\* 新じゃが、新たまねぎ、春きゃべつ、・・・「新」「春」がつくと、みずみずしそうでいっそう食欲がそそられます。春は筍、うど、ふき、菜の花、さやえんどう、野良坊菜、アスパラガスなど、春野菜がいっぱい出回ります。今月は春いっぱい献立にしました。見て、味わって春を感じてもらいたいと思っています。

日曜日	献立名	材	料	働	き	エネルギー Kcal たんぱく質 脂 肪 %	* 今月の献立のわらいとひとこと
7 (金) 菜っ葉の日	東京牛乳 春の香り 寿司	・牛乳 主食(上段) 主菜・副菜・汁物・デザート(中下段) ・牛乳 主食(春の香り寿司) 鶏肉の磯部揚げ 鰯の西京焼き のらぼうの海苔あえ たけのこの土佐煮 果物(いちご)	・牛乳 油揚げ 鶏肉、青のり 鰯 のり かつお節 いちご	おもに体をつくる ものになる食品(赤) たんぱく質・無機質 おもに体の調子を整える ものになる食品(緑) ビタミン	おもにエネルギーの ものになる食品(黄) 炭水化物・糖質 米、麦、きび砂糖 小麦粉 しょうが のらぼう、きゃべつ、にんじん たけのこ、にんじん、さやえん どう こんにやく、きび砂 糖	しょうゆ、桜の 花塩漬け、み そ、酒、みり ん、塩 635 29.3 28	* 新年度スタート 桜の花が咲き誇る 季節です。お花 見弁当で新年度 の給食が始まり ます。
10 (月)	まるごとわか めごはん	・牛乳 主食(まるごとわかめごはん) 野良坊コロッケ みそしる さっぱり漬け 果物(デコボン)	・牛乳、わかめ葉、わ かめ茎、わかめ芽かぶ 豚肉、卵、脱脂粉乳 油揚げ	米、麦 じゃがいも、小麦 粉、パン粉、米油 だいこん、ごま油 きゃべつ、にんじん、しょうが デコボン	トマトケチャ ップ、からし、む あじのけずり 節、みそ、塩、 塩麹、みりん、 こしょう、ナツ メグ、しょう ゆ、酒、酢	611 20.0 27	* 8がつく日は、 「カミカミデー」 『まるごとわか めごはん』かみが たえのあるまわ かめを使ってい ます。
11 (火)	鯛飯	・牛乳 主食(鯛飯) 鶏肉の曙焼き 七菜汁 じゃこサラダ 果物(河内晩柑)	・牛乳、たい 鶏肉、おから 豆腐 ひじき、ちりめんじゃこ	みつば にんじん かんぴょう、にんじん、だいこ ん、ごま油 だいこん	米、麦 マヨネーズ じゃがいも、こんに やく ごま油	みりん、塩、 みそ、むろあ じのけずり 節、しょうゆ、 塩、こしょう、 25	* 旬の鯛を使っ た「鯛飯」 愛媛県の郷土料 理です。骨からだ しをとおり、ご飯を 炊きます。
12 (水)	ペーカリー 桃園オーロ ラパン	・牛乳 ・主食(ペーカリー桃園オーロラパン) 春野菜のポトフ かりかりサラダ 果物(りんご)	・牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	にんじん、レモン セロリー、にんじん、たまねぎ、 きゃべつ、アスパラガス きゃべつ、にんじん、もやし りんご	強力粉、薄力粉、き び砂糖、くるみ、パ ター 米油、じゃがいも きび砂糖	塩、みりん、 白ワイン、 塩、こしょ う、酵母 603 22.6 29	* 今月のペーカ リー桃園は春色 のパンです 桃園小学校の調 理員さんが心を 込めて作ったパ ンです!
13 (木)	ごはん	・牛乳 主食(ごはん) 鶏から揚げ 春の野菜焼 のりいっぱいサラダ エコふりかけ 果物(いちご)	・牛乳 鶏肉、卵 豆腐、こんぶ きざみのり むろあじのけずり 節、こんぶ いちご	米 しょうが しんとり菜、たけのこ、にんじ ん、ごま油 ほうれんそう、にんじん、きゃ べつ いちご	みりん、紹興 酒、しょうゆ、 むろあじのけ ずり節、塩、 きび砂糖、み りん ごま、きび砂 糖	622 26.0 29	* 1年生の給食 が始まります。ウ エルカムお楽しみ 献立です! * エコふりかけ だしをとった後 のけずり節とこ んぶで作ります。
14 (金)	ごはん	・牛乳 主食(ごはん) マーボー春野菜 切干し大根中華風サラダ やわらか豆乳杏仁	・牛乳 豚肉、生揚げ 豆腐、寒天、牛乳 無糖練乳	米、麦 しょうが、たまねぎ、たけのこ、 さやえんどう もやし、にんじん、きゃべつ、 切干し大根、 黄桃	米、麦 米油、ごま油、でん 粉 春雨、きび砂 糖 白砂糖	むろあじのけ ずり節、きび 砂糖、しょう ゆ、みそ、紹 興酒、オイス ターソース、 塩、こしょう、 みりん、砂糖 655 23.2 28	* きょうは春野 菜を使ったマー ボーです
17 (月) 菜っ葉の日	山菜うどん	・牛乳 主食(山菜うどん) 野良坊のおやき のらぼうのごまネーズサラダ はたはたのばりばり揚げ 果物(甘夏)	・牛乳、鶏肉、油揚 げ、こんぶ テンペ まぐろフレーク はたはた、卵	たけのこ、わらび、にんじん、 えのきたけ、はくさい、ねぎ、 ごま油 のらぼう のらぼう、きゃべつ、にんじ ん しょうが 甘夏	うどん 小麦粉、米粉、さつ まいも、くるみ ごま、マヨネーズ 小麦粉、コーンフレ ーク	むろあじのけ ずり節、砂 糖、塩、み りん、酒、 カレー粉、 しょうゆ 631 25.0 29	* 西多摩の春を 告げる野菜 「のらぼう」 と山菜 あきる野市の五 日市で江戸時代 から栽培してい る江戸東京野菜 です。山菜は春の 香り!
18 (火) カミカミデー	ななつぼし のごはん	・牛乳 主食(ななつぼしのごはん) いかシューマイ 北海汁 松前漬 ヨーグルトゼリー	・牛乳 鶏肉、凍り豆腐、い か ほたて貝柱、さけ、 こんぶ こんぶ、するめ ヨーグルト、牛乳、 寒天	たまねぎ、ねぎ、とうもろこし (加圧加熱) にんじん、しいたけ、だいこん、 ごま油、ねぎ にんじん	米、麦 シューマイの皮、ご ま油、でん粉 じゃがいも 砂糖	塩、しょう ゆ、紹興酒、 こしょう、酒、 みりん、塩麹 668 29.3 20	* 北海道の 郷土料理 北の幸がいっぱ いの、北海道の郷 土料理です。

## \* 今月の地産地消東京食材の予定

米 食育の日に東京産の米「アキニシキ」を使います。あきる野市の鈴木さんの米です。東京牛乳 食育の日に東京の牧場産の牛乳を使います。魚・海藻 八丈町のとみめ、岩のり 肉 豚肉 TOKYOX 野菜 三鷹市の富澤さん、根岸さん、伊藤さん他、練馬区に加藤さんの菜の花、ほうれんそう、稲城市か武蔵村山市たけのこ、江戸川区の小原さんの小松菜、しんとり菜、あきる野市の石井さんののらぼう菜 果物 練馬区に加藤さんのいちご のり 東京湾 テンペ 府中市遊作さん 糸寒天 伊豆諸島 みそ 練馬区辻田さん しょうゆ あきる野市近藤さん だし 八丈島のむろ節

★「身土不二」—自分の育った土地でとれたものを食べるのが一番体によいとされています。4月は春夏野菜の準備の時期で東京産野菜が少ない時期ですが、野良坊菜、菜の葉など春を感じる野菜を使います。

\* 4月13日は1年生のウエルカム献立、があります。★他の学年と少し違った献立にします。お楽しみに!

# 平成29年4月給食献立表②

日 曜日	牛乳	献立名		材 料 と 働 き			エネルギー Kcal たんぱく質g 脂肪%	*今日の献立の わらび ひとこと
		主 食	・牛乳 主食(上段) 主菜・副菜・汁物・デザート(中下段)・	おもに体をつくる もとなる食品(赤) たんぱく質・無機質	おもに体の調子を整える もとなる食品(緑) ビタミン	おもにエネルギーの もとなる食品(黄) 炭水化物・資質		
19 (水) 食育の日	東京牛乳	ごまごはん	・牛乳 主食(ごまごはん)	・牛乳		米、ごま	659 25.5 25	*食育の日の東京 給食を まごは やさしいで。 19イク「食育の 日」牛乳、米も東 京産です。
			江戸東京野菜と春飛び魚の春巻き	飛び魚、チーズ、テンペ	しょうが、のらぼう菜、うど、にんじん	マヨネーズ、春巻の皮		
			春野菜のみそ汁	油揚げ	にんじん、きゃべつ、さやえんどう、しいたけ	じゃがいも		
			五輪サラダ	ひじき、黒テンペ、むろ節	ごまつゆ、きゃべつ、にんじん、とうもろこし(加圧加熱)	きび砂糖、ごま油		
			果物(いちご)	いちご				
20 (木) 開校 記念日 142周年	お赤飯	・牛乳 主食(お赤飯)	・牛乳、あずき			米、もち米、ごま	650 22.6 20	*桃園小学校が 142周年を迎え ます。中野区で一 番古のある小学 校です。 日本ではお祝い の時に昔からお 赤飯を炊きます。
		目鯛と春野菜の黒酢あん	目鯛	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、さやえんどう	じゃがいも、でん粉、米油、きび砂糖			
		すまし汁	豆腐	乾しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、しんどうひ				
		浅漬け		きゃべつ、にんじん、しょうが				
		果物(紅小夏)	紅小夏					
21 (金)	筍ごはん	・牛乳 主食(筍ごはん)	・牛乳、油揚げ	たけのこ、さやえんどう		米、麦	623 25.6 26	*旬のたけのこ 旬の東京産の新 たけのこを使っ た献立です。土 の中から春を告 げる植物です。
		若竹汁	かまぼこ、わかめ、こんぶ	たけのこ	焼ふ	しょうゆ、みりん、酒、むろあじのけずり節、りんご酢		
		鯖のうどマリネ	鯖	しょうが、うど、きゃべつ、にんじん、レモン	でん粉、はちみつ、きび砂糖			
		のらぼうとひじきのサラダ	ひじき、ツナ	にんじん、のらぼう菜	ごま、米油、きび砂糖			
		よもぎ団子	豆腐、あずき	よもぎ	上新粉、白玉粉、きび砂糖			
24 (月)	ごはん	・牛乳 主食(ごはん)	・牛乳			米、麦	632 27.0 27	*旬の桜えび 静岡県駿河湾 でとれたもので す。世界中で駿 河湾だけしかと れない貴重なも のです。
		豆腐と桜えびのうま煮	こんぶ、鶏肉、桜えび、豆腐	しょうが、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、ごまつゆ	米油、きび砂糖、でん粉、ごま油			
		乾物のパワーサラダ	大豆、こんぶ、糸寒天	切干し大根、かんぴょう、にんじん	ごま、はちみつ、きび砂糖			
		果物(はるか)	はるか					
25 (火)	ごはん	・牛乳 主食(ごはん)	・牛乳			米、麦	691 22.7 22	*桃園小人気献 立「肉じゃ が！」 東京Xという豚 肉を使って作り ました!
		にぎすのプチプチ揚	にぎす、卵	しょうが	でん粉、ごま、小麦粉			
		肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう	じゃがいも、米油、きび砂糖			
		のりポンサラダ	ツナ、かつお節、きざみのり	きゃべつ、にんじん、とうもろこし(加圧加熱)、ごまつゆ、エリンギ、甘夏、レモン				
		果物(なつみ)	なつみ					
26 (水)	いちごジャムサンド	・牛乳 主食(いちごジャムサンド)	・牛乳	いちご、レモン		食パン、砂糖	671 24.3 26	*2020年東京 オリンピック・ パラリンピック イギリスの料理 です!世界の食 文化を知ろう。
		コテージパイ	豚肉、凍り豆腐、牛乳、白いんげん豆、葱、ごし	たまねぎ、セロリ、トマトジュース、トマトピューレ	じゃがいも、米油			
		スコッチブロス	鶏肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、アスパラガス	押し麦、米油			
		果物(りんご)	りんご					
27 (木) 葉っ菜の日	ごはん	・牛乳 主食(ごはん)	・牛乳			米、麦	605 22.0 21	*葉っ菜の日 こまつなやしん とりなど葉っ 菜をたくさん使 ったみそ汁にし ました。
		葉っ菜のみそ汁		だいこん、にんじん、しんどうひ、ごまつゆ				
		春野菜の煮物	鶏肉、生揚げ	にんじん、ふき、たけのこ、さやえんどう	こんにやく、じゃがいも、きび砂糖			
		岩のりとツナの佃煮	ツナ、のり					
		果物(紅小夏)	紅小夏					
28 (金) カミカミデー	ごはん	・牛乳 主食(ごはん)	・牛乳			米、麦	638 28.4 27	*8がつ日は、 「カミカミデー」 かみかみサラダ は、かみごたえ のある茎わかめ・ 切干大根・かん びょうなどを 使っています。
		凍れ豆腐のかりかりそばろ煮	鶏肉、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、ねぎ、れんこん	米油、きび砂糖			
		ニラたまスープ	鶏肉、豆腐、こんぶ、卵	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、にら	でん粉			
		かみかみサラダ	茎わかめ	大豆もやし、にんじん、切干し大根、かんぴょう	糸こんにやく、きび砂糖、ごま			
		果物(甘夏)	甘夏					

\*エネルギー、たんぱく質は、3・4年生のもので。1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍になります。

\*都合により献立・材料を変更することがありますのでご了承ください。

★4月の献立のアレルギー食材は⇒鶏卵・マヨネーズ・牛乳・脱脂粉乳・無糖練乳・チーズ・ヨーグルト・えび・桜えび・かまぼこ・いか・するめ・くるみ・生りんごです。

★材料名の太字は東京産の食材です。(天候等により変更することがあります。)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 %	食塩相当量 g	カリウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 mg	マグネシウム mg	亜 鉛 g
基準量	640	24(18-32)	25~30	2.5未満	350	3	170	0.40	0.40	20	5.0	80	2
摂取量	637	25.2	26	2.5	365	3	269	0.36	0.51	46	5.6	105	3

\*7のつく日は「葉っ菜の日」東京生まれの野菜小松菜・芯とり菜を使った献立を取り入れています。江戸川区の小原さんの小松菜、今月は、あきる野市の石井さんの野良坊菜も使います。野良坊菜を使って、和え物・春巻き・コロケ・おやきを作ります。

\*8のつく日は「カミカミデー」かむとよいことがいっぱい!よくかんで食べましょう!するめを使った『松前漬』や、かんぴょう・茎わかめを使った『かみかみサラダ』などを作ります。

\*19日食育の日の「まごはやさしい献立」元氣アツ!ハートもアツして、東京食材の献立です。

今月は ま⇒油揚げ・テンペ ご⇒ごまは(わ)⇒ひじき や⇒野良坊菜など さ⇒飛び魚 し⇒しいたけい⇒じゃがいもです。



