



4月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
10 火	花見寿司	○	油揚げ	米・砂糖	しめじ・筍・人参・かんぴょう・桜
	魚の南部焼き		鯖	砂糖・ごま	
	春野菜のおひたし				菜の花・人参・キャベツ・ほうれんそう
	お祝いすまし汁		かまぼこ・豆腐		ほうれんそう・人参・えのきたけ・ねぎ
11 水	菜の花ピラフ	○	ハム	米・バター・油・ごま	玉葱・コーン・小松菜
	ポテトオムレツ		ベーコン・卵	じゃがいも・油	玉葱・ピーマン
	マカロニスープ		ベーコン	シェルマカロニ・油	セロリー・人参・玉葱・キャベツ
	果物(甘夏)				甘夏
12 木	手作りねぎ花巻	○		小麦粉・強力粉・砂糖	ねぎ
	麻婆豆腐		豚肉・豆腐・味噌	でんぷん・油・砂糖	生姜・にんにく・人参・玉葱・筍・ねぎ・しめじ
	ポテトの華風サラダ			じゃがいも・砂糖・油・ごま油・ごま	白菜・きゅうり・セロリー・キャベツ
13 金	ご飯	○		米	
	回鍋肉		豚肉・味噌揚げ	油・砂糖・でんぷん	にんにく・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ
	白身魚のウースタン		鰯・豆腐・かまぼこ	でんぷん	生姜・もやし・人参・小松菜
	おかしな目玉焼き		寒天・ヨーグルト・牛乳	砂糖	黄桃缶
16 月	びりんめし	○	豆腐・油揚げ	米・油・ごま・砂糖	ごぼう・人参・しめじ・切干し大根
	太平燕		豚肉・えび・いか・かまぼこ・うずら卵	春雨	人参・玉葱・白菜・筍・きくらげ・チンゲン菜
	いきなり団子		小豆	さつまいも・三温糖・上新粉・小麦粉	
17 火	味噌ラーメン	○	豚肉・味噌	蒸し中華めん・油・ごま・ごま油	にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・もやし・コーン・ニラ・ねぎ
	ほうれん草とツナ餃子		ツナ	餃子の皮・マヨネーズ・油	ほうれんそう・玉葱
	大根サラダ			油	大根・キャベツ・人参・きゅうり・りんご・玉葱
18 水	チキンライス	○	鶏肉	米・油・バター	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	魚の変わり焼き		アブラカレイ・卵	マヨネーズ	パセリ
	ポテトとコーンのポタージュ		ベーコン・豆乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン・パセリ
19 木	カレーライス	○	豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース・りんご
	コーンサラダ		わかめ	油・砂糖	キャベツ・人参・コーン
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		デコボン缶・パイン缶・バナナ
20 金	ミルクパン	○		ミルクパン	
	キャベツ入りメンチカツ		豚肉・牛乳	小麦粉・パン粉・油	キャベツ・玉葱・人参
	キャベツソテー			油	キャベツ
	イタリアンスープ		ベーコン・鶏肉		人参・玉葱・小松菜・コーン
23 月	たけのこご飯	○	鶏肉・油揚げ	米・砂糖	筍
	鯉の揚げ煮		鯉	でんぷん・油・砂糖・ごま油・ごま	生姜
	こんにやくと野菜の梅サラダ		のり	こんにやく・砂糖	キャベツ・白菜・きゅうり・梅
	豆腐だんご汁		豆腐・鶏肉	でんぷん	小松菜・大根・白菜・人参・ねぎ・生姜
24 火	春キャベツのスパゲティ	○	ハム・ツナ	スパゲティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・キャベツ・レモン
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも	玉葱・人参・セロリー・トマト・キャベツ・パセリ
	マドレーヌ		卵・牛乳	砂糖・小麦粉・油・バター	
25 水	豚飯	○	かまぼこ・豚肉	米	筍・きくらげ・ねぎ・ほうれんそう
	小魚の南蛮漬		ししゃも	砂糖	ねぎ・生姜
	もやしとハムのナムル		ハム	ごま油	もやし・白菜・きゅうり・にんにく・生姜
	わかめと豆腐のスープ		わかめ・豆腐	ごま油	ねぎ・筍・白菜・えのきたけ
26 木	いちご蒸しパン	○	牛乳・卵・生クリーム	蒸しパンミックス・バター・砂糖	いちごジャム
	アスパラのクリーム煮		ベーコン・鶏肉・いんげん豆 牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	アスパラガス・玉葱・人参
	じゃこソースサラダ		じゃこ	ごま油	ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・人参・にんにく
27 金	山菜おこわ	○	鶏肉・油揚げ	米・もち米・油・砂糖	山菜ミックス・しめじ・筍・人参
	魚のよもぎ揚げ		ホキ	小麦粉・でんぷん・油	生姜・よもぎ
	春野菜のうま煮		豚肉	こんにやく・じゃがいも・砂糖	ふき・筍・人参・さやえんどう
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。