

令和3年度 4がつのこんだてひょう

品川区立城南第二小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだて | あか | きいろ | みどり | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) | 家庭で補って ほしい食材 |
|----|----|----|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|-----------------|
| | | | | あか | きいろ | みどり | | |
| 7 | 水 | | カレーライス ごまだれサラダ | ぎゅうにゅう とりにく | こめ はいがまい さとう じゃがいも ごま こめこ あぶら | りんご もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく しょうが | 592 19.6 | 卵 きのご類 |
| 8 | 木 | | フレンチトースト ポトフ ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ウィンナー かんてん | しょくぱん バター さとう じゃがいも あぶら | セロリ キャベツ ぶどうジュース にんじん たまねぎ | 624 23.0 | 魚類 豆類 |
| 9 | 金 | | わかめごはん さわらのさいきょうやき けんちんじる | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さわら わかめ | こめ はいがまい ごま じゃがいも あぶら | こんにゃく こまつな だいこん ねぎ ごぼう にんじん | 580 24.7 | 肉類 果物 |
| 12 | 月 | | マーボー豆腐ごはん あおなのスープ | ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく ぶたにく | こめ はいがまい あぶら でんぷん ごまあぶら さとう | こまつな もやし しいたけ にんじん たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ にんにく | 596 24.5 | 乳製品 藻類 |
| 13 | 火 | | たけのこごはん たまごやき りきゅうじる | ぎゅうにゅう たまご みそ とうふ ひじき ぶたにく あぶらあげ | こめ はいがまい ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう | しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ たけのこ だいこん しめじ | 648 26.5 | 小麦粉製品 小魚 |
| 14 | 水 | | たいめし にくじゃが いちご | ぎゅうにゅう ぶたにく たい | こめ はいがまい さとう じゃがいも | にんじん たまねぎ いちご こんにゃく さやいんげん | 602 23.6 | 卵 きのご類 |
| 15 | 木 | | アーモンドトースト ボルシチ オレンジゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん | しょくぱん アーモンド さとう マーガリン あぶら グラニューとう | オレンジジュース にんじん トマトジュース エリンギ キャベツ たまねぎ | 600 20.2 | 魚類 豆製品 |
| 16 | 金 | | そぼろごはん ししゃものごまやき わかたけじる | ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ししゃも | こめ はいがまい ごま さとう こめこ | たけのこ にんじん だいこん ねぎ | 588 28.0 | 卵 緑黄色野菜 |
| 19 | 月 | | スパゲティミートソース ジュリエンヌスープ | ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく | スパゲティ あぶら こめこ | たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ | 591 24.9 | 魚類 果物 |
| 20 | 火 | | ごはん さけのしおやき みそじる | ぎゅうにゅう さけ なまあげ みそ あぶらあげ | こめ はいがまい じゃがいも | だいこん こまつな はくさい にんじん | 584 26.8 | 肉類 きのご類 |
| 21 | 水 | | セサミトースト ポークビーンズ イタリアンサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす | しょくぱん ごま さとう あぶら じゃがいも マーガリン | ホールトマト にんじん キャベツ たまねぎ パセリ ホールコーン セロリ | 594 21.9 | 小魚 米 |
| 22 | 木 | | ごはん さばのごまみそやき よしのじる | ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ ちくわ | こめ はいがまい ごま でんぷん じゃがいも さとう | こんにゃく こまつな だいこん にんじん はくさい | 596 24.3 | 肉類 果物 |
| 23 | 金 | | じゃこごはん とうふのハンバーグきのごソース みそじる | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ わかめ こんぶ じゃこ けずりぶし | こめ はいがまい ごま でんぷん さとう じゃがいも | にんじん こまつな えのきだけ しめじ もやし たまねぎ だいこん | 585 24.7 | 卵 乳製品 |
| 26 | 月 | | ツナピラフ しろいんげんまめのポタージュ フルーツポンチ | ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム しろいんげんまめ | こめ はいがまい バター あぶら さつまいも | おうとう みかん にんじん たまねぎ マッシュルーム | 667 19.9 | 肉類 藻類 |
| 27 | 火 | | ごはん まつかぜやき まめまめじる | ぎゅうにゅう とりにく みそ だいす ぶたにく | こめ はいがまい ごま でんぷん さとう | にんじん ねぎ こまつな だいこん はくさい | 587 24.9 | 芋類 小魚 |
| 28 | 水 | | マーガリンパン さかなのかわりソース やさいのとうにゅうスープ | ぎゅうにゅう マンダイ なまクリーム とうにゅう | マーガリンパン こめこ じゃがいも でんぷん さとう あぶら | にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン | 604 26.2 | 卵 きのご類 |
| 30 | 金 | | ごはん チャーホーサイ にくだんこのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす | こめ はいがまい ごまあぶら でんぷん はるさめ あぶら | たまねぎ にはくさい こまつな キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが | 582 19.4 | 魚類 果物 |

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食目標 「準備や片付けをしっかりとろう」

給食の前には、きれいに手をあらいましょう。
清潔なランチマットを敷いて、マナーを守って
楽しく食べましょう。
食べ終わったら、食器は種類ごとに重ねてください。

カミカミマーク

かみごたえのあるメニューです!!
大人になっても健康な歯でいられるよう、
1口30回を目標に食べてみましょう。

給食当番の身じたくチェック

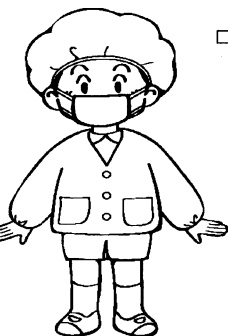
ぼうしに
かみの毛を
きちんと
入れた

マスクは
鼻まで
おおっている

つめを短く
切っている

清潔な
白衣を
着ている

手を石けん
できれいに
洗った



食事の時は

背中ピン!

見た目もよく、食
べやすい姿勢です。
背中を曲げた「犬食
い」にならないよう
に注意!

