

4がつ よていこんだて

2021年 4月

お台場学園

日曜日	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	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 上段:小学生 下段:中学生	ひとこと
8木	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ きよみオレンジ 	○	牛乳, 鶏肉, チーズ	米, 麦, 油, じゃが芋, バター, 薄力粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, 小松菜, 清美オレンジ	カレー粉, 塩, こしょう, ウスターソース, 醤油, トマトピューレ, チャツネ, ガラムマサラ, 鶏がら, 米酢, からし	647 19.5 793 23.1	きょうからきゅうしょくがはじまります。こんねんどのこさずたべてげんきなからだをつくりましょう。
9金	ごはん とりにくのマーマレードやき やさいのごましようゆあえ しんたまねぎとはるキャベツのみそしる	○	牛乳, 鶏肉, 削り節, みそ, 油揚げ	米, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, オレンジ, マーマレード, もやし, 小松菜, キャベツ, 玉ねぎ	醤油, みりん, 酒	629 26.8 783 33.8	しんたまねぎとはるキャベツはいまがしゅんです。やわらかく, あまみがぎゅつとつまっていることがとくちょうです。
12月	ハニートースト クリームシチュー  キャロットドレスィングサラダ 「ねんせい」ならしきゅうしょく ・ハニートースト ・クリームシチュー ・ぎゅうにゅう	○	牛乳, 鶏肉, チーズ	食パン, 有塩バター, グラニュー糖, はちみつ, 油, じゃが芋, 薄力粉, 三温糖	人参, 玉ねぎ, しょうが, しめじ, ブロッコリー, キャベツ, 小松菜, きゅうり	鶏がら, 塩, こしょう, 米酢	627 20.8 798 25.7	「ねんせい」はきょうからきゅうしょくがはじまります。おだいばがくえんはランクルームできゅうしょくをたべます。じゅんげやかたづけをきょうりよくしておこない, たのしいきゅうしょくじかんをすごしましょう。
13火	エビとアスパラのピラフ ツナサラダ  ABCスープ  中学のみ「ささみのレモンソース」	○	牛乳, えび, ツナ, ベーコン, 「ささみ」	米, 油, バター, 上白糖, じゃが芋, マカロニ, 「でん粉」, 「上白糖」	しょうが, 玉ねぎ, どうもろこし, アスパラガス, キャベツ, きゅうり, 人参, 小松菜, セロリ, 「レモン」	塩, 酒, こしょう, 醤油, 米酢, 鶏がら, 「酒」, 「塩」, 「醤油」	580 24.8 829 41.6	アスパラガスははるがしゅんのやさいです。たいようのひかりをあびることで, きれいなみどりいろになります。
14水	ナポリタン マセドアンサラダ バナナケーキ	○	牛乳, 豚肉, ウインナー, チーズ, 生クリーム, 卵	スパゲティ, 油, バター, じゃが芋, はちみつ, 三温糖, 薄力粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, ビーマン, きゅうり, パナナ	トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, 塩, こしょう, 米酢, ベーキングパウダー, バニラエッセンス	667 21.2 831 25.8	マセドアンはフランスごてかくぎりといういみです。サラダはすべてのやさいをかくぎりにきっています。
15木	マーボーどうふどん やさいとこんにやくのサラダ ちゅうかスープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 鶏肉	米, ごま油, 三温糖, でん粉, こんにやく, 油	にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, えのき, 白菜, 小松菜	テンメンジャン, トウバンジャン, 醤油, 酒, 米酢, 塩, こしょう, 鶏がら	627 25.2 774 30.5	きゅうしょくのマーボーどうふはとうのかたちがくづれないよう, いちどゆててからつかいます。
16金	ごはん さけのみそマヨネーズやき ひじきののもの けんちんじる	○	牛乳, さけ, みそ, ひじき, 油揚げ, さつま揚げ, 削り節, 豆腐	米, マヨネーズ(卵なし), 油, こんにやく, 上白糖, じゃが芋	人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ	酒, こしょう, からし, みりん, 醤油, 塩	628 29.1 779 37.0	ひじきはかんじて「鹿尾菜」とかきます。ひじきのいろとほそくてみじかいようすがしかのしっぽににていることがゆらいです。
19月	チリピーズライス カリカリポテトサラダ セミノール 	○	牛乳, 豚肉, ヒヨコ豆, レッドキドニー	米, 油, バター, 薄力粉, 上白糖, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが, セロリ, キャベツ, きゅうり, もやし, セミノール	塩, カレー粉, チリソース, 鶏がら, ベイリーフ, トマトピューレ, ウスターソース, トマトケチャップ, こしょう, 米酢	683 19.4 849 23.5	セミノールはオレンジのなかまでです。あまみとかおりがつよいこと, かじゅうがおおいことがとくちょうのめずらしいひんしゅです。
20火	ごはん ししゃものスパイスあげ いそあえ じゃがいもとあつあげのそばろに	○	牛乳, ししゃものり, 鶏肉, 生揚げ, 削り節, みそ	米, 薄力粉, 油, じゃが芋, 三温糖	小松菜, キャベツ, もやし, しょうが, 玉ねぎ	酒, カレー粉, 醤油, みりん	691 25.6 835 29.2	ししゃもはあたまからしっぽまでまるごとたべられるさかなです。ほねやはをつよくするカルシウムがほうふです。
21水	セサミトースト ジャーマンポテト ミネストローネ	○	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆	食パン, バター, 白ごま, 上白糖, 油, じゃが芋, マカロニ	玉ねぎ, どうもろこし, パセリ, 人参, セロリ, キャベツ, トマト缶, しょうが	塩, こしょう, 醤油, トマトケチャップ, 水, 鶏がら, ベイリーフ	605 21.6 759 26.5	ドイツにはジャーマンポテトというのりょうりはありません。にたようなりょうり「シュベックカルフツェルン」というりょうりがあります。
22木	ごはん さばのねぎみそやき やさいのレモンじょうゆあえ いなかじる	○	牛乳, さば, みそ, 削り節, 生揚げ	米, 三温糖, 上白糖, 油, じゃが芋	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, もやし, 人参, 小松菜, レモン果汁, 大根	醤油, みりん, 塩	678 26.7 855 33.4	さばのあぶらはけつきをサラサラにするこうかがあります。ほねにきをつけてたべましょう。
23金	ブルコギどん かいそうサラダ うずらのたまごスープ	○	牛乳, 豚肉, 海草ミックス, 鶏肉, うずら卵	米, 麦, 油, 上白糖, ごま油, 白ごま, 三温糖	玉ねぎ, もやし, にら, 人参, りんご, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 小松菜	醤油, みりん, 米酢, 塩, こしょう, 鶏がら	647 27.3 801 33.3	ブルコギはかんごくのりょうりです。「ブル」はひ、「コギ」はにくといういみです。にほんのすきやきのようにつくります。
26月	たけのこごはん きりぼしだいこんいりたまごやき おひたし じゃがいものみそしる 	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵, 削り節, みそ	米, 油, 上白糖, 三温糖, じゃが芋	たけのこ, しめじ, 人参, 玉ねぎ, 干しいたけ, 切干し大根, キャベツ, 小松菜, もやし, 長ねぎ	醤油, 食塩, みりん, 塩, 酒	636 28.9 789 35.6	たけのこははるがしゅんのやさいです。ちじょうにてからいっしゅん(一旬)でたけになつてしまうことから菊とかきます。
27火	ごはん いかのかりんあげ おかかいため にらたまじる	○	牛乳, いか, ツナ, 削り節, 豆腐, 卵	米, でん粉, 上白糖, 油, こんにやく, じゃが芋	しょうが, 人参, にんにく, 小松菜, にら, 長ねぎ, もやし, えのき	塩, 酒, 醤油, みりん, こしょう	661 32.0 817 39.7	いかはかみごたえのあるしよくざいす。よくかむことはおしよばようやあたまのかいてんをはやくすることにつながります。
28水	ガバオライス はるさめスープ おかしなめだまやき 	○	牛乳, 鶏肉, 寒天	米, 油, 上白糖, 春雨, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン, 赤ビーマン, しょうが, えのき, 白菜, 黄桃缶	塩, ナンプラー, 醤油, オイスターソース, 鶏がら, こしょう, バニラエッセンス	667 23.5 825 28.2	ガバオライスはタイりょうりです。「ガバオ」はハーブのなまえです。おかしなめだまやきはめだまやきにせてつくるゼリーです。
30金	さんさいうどん ごまあえ よもぎだんご  中学のみ「しろみざかなのてんぷら」	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ちくわ, 豆腐, きな粉, 「キス」	うどん, 油, 白ごま, 黒ごま, 三温糖, 白玉粉, 上新粉, 上白糖, 「三温糖」, 「でん粉」	人参, 白菜, わらび, たけのこ, ふき, あかみず, なめこしめじ, 長ねぎ, キャベツ, 小松菜, もやし, よもぎ, 「大根」	醤油, みりん, 食塩, だし昆布, 「酒」, 「醤油」, 「みりん」	567 23.5 838 37.9	さんさいははるがしゅんです。うどんにはあかみず, わらび, ふき, たけのこがはいっています。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※「」は中学生のみに提供する献立です。