

4月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 4月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水		ホットドッグ	○	ごまドレサラダ こまつなのミルクスープ オレンジ	飲用牛乳,ウインナー,さけ,牛乳, とうにゅう	コッペパン,サラダあぶら,さとう,ごま, じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな, ホールコーン,たまねぎ, マッシュルーム,オレンジ	558 kcal 23.1 g 26.8 g 2.7 g
10 木		ごはん	○	のりのつくだに さばのてりやき ちくわのからしあえ とんじる	飲用牛乳,きざみのり,ひじき,さば,ちくわ, ぶたにく,みそ	米,麦,さとう,みずあめ,でんぶん, サラダあぶら,こんにやく,じゃがいも, ごま,ごまあぶら	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし, にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ	563 kcal 26.7 g 18.7 g 2.4 g
11 金		たけのこごはん	○	ごもくたまごやき あげじゃがいものいためもの だいこんとはくさいのみそしる きよみオレンジ	飲用牛乳,あぶらあげ,とりにく,とうふ, たまご,ぶたにく,みそ	米,さんおんとう,サラダあぶら, こんにやく,じゃがいも,だいずあぶら, ごま	たけのこ,さやえんどう,にんじん, ほししいたけ,たまねぎ,だいこん, はくさい,えのきたけ,こまつな, ねぎ,きよみオレンジ	586 kcal 24.8 g 21.5 g 2.5 g
14 月	1年生 給食開始	チキンカレーライス	○	ツナサラダ とうにゅうかんてんポンチ	飲用牛乳,とりにく,ツナ,こなかんてん, とうにゅう	米,麦,サラダあぶら,じゃがいも,くろさとう, こむぎこ,さとう,オリーブオイル	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,だいこん,きゅうり, ホールコーン,レモン,みかんかん, パインかん,ようなしかん	617 kcal 22.2 g 16.7 g 1.6 g
15 火		ごはん	○	てづくりさつまあげ キャベツとじゃこのおひたし あぶらあげのみそしる	飲用牛乳,たらすりみ,とうふ,だいず, ちりめんじゃこ,おかか,あぶらあげ, みそ	米,麦,さとう,でんぶん,だいずあぶら, じゃがいも,ごま	しょうが,ホールコーン,にんじん, れんこん,ねぎ,こまつな,もやし, キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	561 kcal 27.1 g 17.5 g 2.4 g
16 水		ハニーレモントースト	○	スパイシーポテト とりにくとやさいのスープに こまつなとコーンのアーモンドサラダ パナナ	飲用牛乳,とりにく	しょくパン,バター,はちみつ,じゃがいも, だいずあぶら,シェルマカロニ, さんおんとう,サラダあぶら,アーモンド	レモンじる,たまねぎ,にんじん,はくさい, こまつなキャベツ,きゅうり, ホールコーン,パナナ	550 kcal 23.2 g 20.1 g 2.0 g
17 木		ごはん	○	わふうおろしハンバーグ もやしのごまあえ こまつなのみそしる あまなつみかん	飲用牛乳,ぶたにく,だいず,とうふ,ひじき, わかめ,みそ	米,麦,サラダあぶら,さんおんとう,ごま, じゃがいも	たまねぎ,にんにく,だいこん,こまつな, キャベツ,にんじん,もやし,えのきたけ, ねぎ,あまなつみかん	588 kcal 26.7 g 21.4 g 2.1 g
18 金		わかめごはん	○	だいずコロケ しらすとかぶのあえもの かきたまじる	飲用牛乳,たきこみわかめ,だいず, ぶたにく,おかか,ひじき,しらす, こなかつお,たまご	米,麦,ごま,じゃがいも,サラダあぶら, さとう,こむぎこ,パンこ,だいずあぶら, でんぶん	にんじん,たまねぎ,こまつな,かぶ, キャベツ,はくさい	642 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g
21 月	群馬県 郷土料理	とうふめし	○	さけのわかくさやき きりぼしだいこんのあえもの ごじる あまなつみかん	飲用牛乳,とりにく,とうふ,さけ,みそ, とうにゅう,だいず	米,麦,サラダあぶら,さんおんとう, ノンエッグマヨネーズ,ねりごま, ごまあぶら,じゃがいも,ごま	にんじん,ほうれんそう, きりぼしだいこん,きゅうり,キャベツ, ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ, こまつな,あまなつみかん	659 kcal 29.6 g 27.6 g 2.2 g
22 火		ごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため きびなごのカレーあげ ワンタンかわいりわかめスープ	飲用牛乳,ぶたにく,なまあげ,みそ, きびなご,わかめ	米,麦,サラダあぶら,さんおんとう, ごまあぶら,でんぶん,こめこ, だいずあぶら,じゃがいも, ワンタンのかわ,ごま	にんにく,しょうが,たけのこ,ほししいたけ, にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ,こまつな, たまねぎ	574 kcal 23.3 g 18.9 g 2.1 g
23 水		シーフードピラフ	○	レバーとだいずのマリアナソース ポテトとブロッコリーセサミサラダ かぶのスープ	飲用牛乳,ベーコン,エビ,イカ,ツナ, ぶたレバー,だいず	米,麦,サラダあぶら,バター,でんぶん, だいずあぶら,さんおんとう,じゃがいも, ごま	たまねぎ,マッシュルーム,パセリ, しょうが,にんじん,ブロッコリー, ホールコーン,キャベツ,かぶ,こまつな	586 kcal 25.1 g 19.4 g 2.5 g
24 木		ごはん こまつなふりかけ	○	かつおのあげに キャベツのすのもの わかたけじる かわちばんかん	飲用牛乳,おかか,わかめ,とうふ	米,麦,ごまあぶら,ごま,でんぶん, だいずあぶら,じゃがいも,さとう	こまつな,しょうが,きゅうり,もやし, キャベツ,えのきたけ,にんじん, レモンじる,たけのこ,ねぎ, かわちばんかん	582 kcal 26.8 g 17.6 g 1.9 g
25 金		はるキャベツとしらすの ペペロンチーノ	○	ぐだくさんトマトスープ りんごケーキ	飲用牛乳,ベーコン,しらす,とりにく, たまご,牛乳	スパゲッティ,オリーブオイル, サラダあぶら,さとう,こむぎこ,ふんとう	にんにく,たまねぎ,はるキャベツ, とうがらし,セロリー,にんじん,キャベツ, ぶなしめじ,こまつな,りんごかん	663 kcal 26.3 g 26.7 g 2.1 g
28 月		ごはん	○	いかのアーモンドフライ こまつなとツナのあまずあえ じゃがいものみそしる デコボン	飲用牛乳,いか,ツナ,あぶらあげ,みそ, わかめ	米,麦,こむぎこ,アーモンド,パンこ, だいずあぶら,さんおんとう,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし, たまねぎだいこん,えのきたけ,デコボン	616 kcal 27.2 g 21.6 g 1.9 g
30 水		ココアあげパン	○	にくだんごとはくさいのちゅうかクリームに はるさめサラダ あまなつみかん	飲用牛乳,ぶたにく,だいず,とうふ, 牛乳,とうにゅう,ハム	ショートニングパン,だいずあぶら,さとう, でんぶん,じゃがいも,りよくとうはるさめ, ごまあぶら,ごま	しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ, ぶなしめじはくさい,チンゲンサイ, きゅうり,もやし,あまなつみかん	584 kcal 23.9 g 26.9 g 2.0 g

がっ こう きゅうしよく
学校給食
の目標

※「学校給食法」第2条
に基づき、より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

健康!

2 食事について正しい理解
を深め、健全な食生活を
営む判断力や望ましい食
習慣を養う。

3 明るい社会性と協同
の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を
深め、生命、自然を尊重
する精神と環境の保全
に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の
労働に支えられていること
を理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解
する。

7 食料の生産、流通及び
消費について、正しく
理解する。