

4月 こんだてひょう

令和7年度

江戸川区立南葛西小学校

| ひ に ち | よ う び | こんだて | 味 の よ う に な る う | ざいりょう たいない 材料と体内でのたつき | | | エ ネ ル ギ ー (kcal) | たんぱく 質 (g) |
|-------------|-------------|------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|---------------------------------|------------------|
| | | | | きいろ | あか | みどり | | |
| | | | | たんぱういかぶつ 炭水化物・脂質 | たんぱく 質・むかしつ 無機質 (ミネラル) | ビタミン | | |
| エネルギーになる | | | | からだをつくる | | からだのちょうしをととのえる | | |
| 10 | 木 | カレーライス | ○ | 米、粒麦、油、じゃがいも、さとう、小麦粉、ごま油 | 牛乳、豚肉、大豆、ハム、わかめ | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、キャベツ、もやし、こまつな、ホールコーン、カラマンダリン | 571 | 20.1 |
| | | 野菜サラダ | | | | | | |
| | | カラマンダリン | | | | | | |
| 11 | 金 | 麻婆豆腐ごはん | ○ | 米、粒麦、油、さとう、でん粉 | 牛乳、豚肉、大豆、豆みそ、赤みそ、木綿豆腐、たまご | にんにく、しょうが、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、にら、えのきたけ、きくらげ、こまつな、バナナ | 559 | 24.0 |
| | | 卵スープ | | | | | | |
| | | バナナ | | | | | | |
| 14 | 月 | ツナピラフ | ○ | 米、粒麦、油、アーモンド、じゃがいも、さとう | 牛乳、まぐろ缶詰、鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム、粉末天 | にんじん、エリンギ、たまねぎ、グリーンピース、こまつな、りんごジュース、レモン果汁、りんご缶詰 | 574 | 19.1 |
| | | 豆乳スープ | | | | | | |
| | | りんごゼリーポンチ | | | | | | |
| 15 | 火 | 鶏と卵のそぼろ丼 | ○ | 米、粒麦、白ごま、油、さとう、でん粉、小麦粉 | 牛乳、たまご、鶏肉、大豆、あさり水煮、赤みそ、わかさぎ、豚肉、木綿豆腐、わかめ | グリーンピース、にんじん、はくさい、えのきたけ、みずな、こまつな | 547 | 27.2 |
| | | わかさぎの甘辛揚げ | | | | | | |
| | | 白菜汁 | | | | | | |
| 16 | 水 | わかめごはん | ○ | 米、粒麦、白ごま、小麦粉、生パン、乾パン粉、油、じゃがいも、こんにやく、でん粉 | 牛乳、炊き込みわかめ、ししゃも、かつお節、鶏肉、生揚げ | こまつな、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、みずな | 501 | 21.3 |
| | | ししゃもフライ | | | | | | |
| | | 野菜のおかか和えのつべい汁 | | | | | | |
| 17 | 木 | たけのご飯 | ○ | 米、粒麦、さとう、ごま油 | 牛乳、油揚げ、シルバー、焼き竹輪、白みそ、絹ごし豆腐、わかめ | 生たけのこ、しょうが、ねぎ、きゅうりにんじん、もやし、はくさい、みずな、ねぎ、こまつな | 475 | 24.1 |
| | | 魚のしょうが焼き | | | | | | |
| | | もやしの甘酢煮、白菜と生揚げのみそ汁 | | | | | | |
| 18 | 金 | スパゲッティミートソース | ○ | オリーブ油、スパゲッティ、油、小麦粉、さとう、アーモンド | 牛乳、豚肉、大豆、ハム | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ホールコーン、りんご | 531 | 22.1 |
| | | コールスローサラダ | | | | | | |
| | | りんご | | | | | | |
| 21 | 月 | ハヤシライス | ○ | 米、粒麦、油、小麦粉、バター、中ざら糖、はちみつ、さとう | 牛乳、豚肉、レンズまめ、たまご、ヨーグルト | にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、マッシュルーム、たまねぎ、トマト缶詰、グリーンピース、キャベツ、こまつな、きゅうり、ハイン缶、みかん缶、バナナ | 640 | 22.0 |
| | | ミモザサラダ | | | | | | |
| | | フルーツヨーグルト | | | | | | |
| 22 | 火 | ごまご飯 | ○ | 米、粒麦、白ごま、サラダ油 | 牛乳、さわら、白みそ、赤みそ、ベーコン、大豆、油揚げ、白みそ、わかめ | しょうが、キャベツ、ぶなしめじ、もやし、ピーマン、西洋かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、みずな | 509 | 24.2 |
| | | 鱈の西京焼き | | | | | | |
| | | 野菜炒め、かぼちゃのみそ汁 | | | | | | |
| 23 | 水 | ガーリックフランス | ○ | ソフトフランス、バター、油、さとう、じゃがいも | 牛乳、ハム、豚肉 | にんにく、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、かぶ | 410 | 18.0 |
| | | 野菜サラダ | | | | | | |
| | | ポトフ | | | | | | |
| 24 | 木 | ご飯 | ○ | 米、粒麦、白ごま、じゃがいも | 牛乳、サケ、ひじき、絹ごし豆腐、大豆、白みそ、わかめ | しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、みずな、ニューサマーオレンジ | 523 | 24.7 |
| | | 鮭の南部焼き | | | | | | |
| | | 小松菜のお浸し、白菜と豆腐のみそ汁、ニューサマーオレンジ | | | | | | |
| 25 | 金 | あおのりごはん | ○ | 米、粒麦、白ごま、でん粉、小麦粉、さとう、ごま油、しらたき、こんにやく、じゃがいも、油 | 牛乳、あおのり、まだら、豚肉 | しょうが、ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、清見オレンジ | 584 | 24.5 |
| | | 魚の甘酢だれ | | | | | | |
| | | 肉じゃが、清見オレンジ | | | | | | |
| 28 | 月 | ツナポテトドッグ | ○ | コッペパン、油、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、さとう | 牛乳、白いんげん豆、ベーコン、まぐろ缶詰、ピザチーズ、ハム、鶏肉、わかめ、たまご | たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうりにんじん、ぶなしめじ、ホールコーン、こまつな | 499 | 20.9 |
| | | きやべつとりんごのサラダ | | | | | | |
| | | 洋風たまごスープ | | | | | | |
| 30 | 水 | 小松菜チャーハン | ○ | 米、粒麦、ごま油、でん粉、油、じゃがいも、さとう、アーモンド、白ごま | 牛乳、たまご、豚肉、豚レバー、絹ごし豆腐、わかめ | ねぎ、こまつな、しょうが、たまねぎ、たけのこ水煮、きくらげ、みずな、甘夏みかん | 579 | 24.2 |
| | | レバーとポテトのナッツがらめ | | | | | | |
| | | わかめスープ、甘夏 | | | | | | |

にゅうがく・しんきゅう
おめでとうございます



給食が
はじまります!

10日(木)から給食が
始まります。
10日は、人気メニュー
のカレーライスです。

17日は、
たけのご飯です。

旬の今しか食べられない
フレッシュな生のたけのこ
を煮て、ごはんを作ります。
旬の味を楽しみましょう。



21日は、
ミモザサラダです。

春をつける花であるミモザ
のあざやかな黄色を、いり
たまごで表します。

江戸川区産こまつな

南葛西小学校では、江戸川
区の畑でとれた新鮮な小松
菜を農家さんが届けてくだ
さっています。
地元のブランド野菜である
小松菜を味わいましょ。

旬の食べ物
しょうかい

- ・生たけのこ
- ・春キャベツ
- ・さわら
- ・きよみオレンジ
- ・ニューサマーオレンジ

給食では、子供たちに旬の
新鮮でおいしい食べ物を味
わってほしいと考え、毎月
の献立に取り入れています。
ぜひご家庭でも話題に
みてください。

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の数値です。※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

春の食べ物ことわざクイズ

Q1

花より○○○

花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことだといえ。



Q2

雨後の○○○○

雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることだといえ。



こたえ①だんご②たけのこ