

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)	
				きいろ	あか	みどり		
				たんすいかぶつ 炭水化物・脂質	たんぱく 質・むしつ 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	にゅうがく・しんきゅう おめでとうございます
		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	
		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	給食が はじまります!
		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	
		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	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。
		ししゃもフライ						
		野菜のおかか和え						
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	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。
		魚のしょうが焼き						
		もやしの甘酢煮						
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	
		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	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。
		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	
		鱈の西京焼き						
		野菜炒め						
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	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 う。
		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	
		鮭の南部焼き						
		小松菜のお浸し						
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、みだら、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	旬の食べ物 しょうかい
		魚の甘酢だれ						
		肉じゃが						
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	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
		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	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 してみてください。
		レバーとポテトのナッツがらめ						
		わかめスープ						
		甘夏						

※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