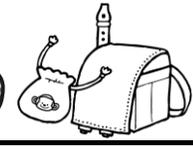




4月 きゅうしよくこんだてひょう



令和6年4月8日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山美和子
栄養士

日にち	ぎゅうにゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとなる	みどり からだのちようしを ととのえる		
2~6年生 給食スタート!							
9 火	○	わかめしらすごはん	ごまバーグおろしソース きんぴらサラダ じゃがいもとうふのみそしる	ぶたにく だいず おから とうふ みそ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ しらすほし	こめ むぎ パンこ きとう でんぶん じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん ごぼう きゅうり もやし コーン ねぎ	607 kcal 25.5 g
1年生 給食スタート!							
10 水	○	てりやきチキンバーガー	パリパリかいそうサラダ コーンクリームスープ バナナ	とりにく ハム ベーコン いんげんまめ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用、調理用) かいそうミックス なまクリーム	まるパン さとう でんぶん じゃがいも コーンスターチ あぶら ごまあぶら マーガリン	にんじん こまつな パセリ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ クリームコーン コーン パナナ	616 kcal 26.0 g
11 木	○	マーボーとうふどん	えびだんごスープ さつまいもチップス	ぶたにく とりにく みそ とうふ ベーコン エビ ぎゅうにゆう(飲用)	こめ むぎ さとう でんぶん パンこ さつまいも あぶら	にんじん いら こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ はくさい もやし	643 kcal 27.3 g
12 金	○	ごはん のりのつくだに	さばのたつたあげ いとかんてんのサラダ ごじる	さば ハム とうふ だいず みそ ぎゅうにゆう(飲用) のり いたかんてん わかめ	こめ むぎ さとう みずあめ でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ コーン たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	621 kcal 26.1 g
進学・進級祝い給食							
15 月	○	いわいずし	きんめだいのにつけ わふうこまつなサラダ えのきたけのうまみじる いちご	さけ きんめだい だいず あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゆう(飲用) のり わかめ	こめ さとう ごま あぶら	こまつな にんじん みつば れんこん きゅうり たくあん(だいこん) しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ だいこん いちご	601 kcal 29.8 g
16 火	○	てづくりパン(ツナポテトマヨ)	ぶたしゃぶとごぼうチップサラダ キャラットポタージュ カラマンダリン	ツナ ぶたにく ベーコン レンズまめ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用、調理用) なまクリーム	きょうりきこ さとう じゃがいも こめ オリーブゆ マヨネーズ(卵無) あぶら ごまあぶら ごま マーガリン	こまつな さやいんげん にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう カラマンダリン	640 kcal 24.7 g
17 水	○	はるいろごはん	とうふのまさごあげ こまつなとしらすのおろしあえ しんごぼうのごまみそしる	たまご ハム とうふ エビ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう(飲用) ひじき しらすほし	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ もやし ぶなしめじ だいこん ごぼう ねぎ	595 kcal 25.6 g
18 木	○	ごまじゃこチャーハン	レバーとだいずのマリアナソース はるさめスープ きよみオレンジ	ぶたにく なたと(卵無) たまご だいず ぶたレバー ベーコン ぎゅうにゆう(飲用) しらすほし	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも りよくとうはるさめ ラード あぶら ごま ごまあぶら	こまつな にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい きよみオレンジ	605 kcal 24.2 g
19 金	○	ツナとトマトのスパゲッティ	マセドニアンサラダ こまつなケーキ	ベーコン ツナ あさり ハム たまご ぎゅうにゆう(飲用、調理用) チーズ	スパゲッティ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ バター	パセリ にんじん トマトジュース ホールトマト こまつな にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	639 kcal 24.1 g
22 月	○	はるやさいのちゅうかどん	わかめとはるさめのちゅうかあえ ワンタンいりスープ かわちばんかん	ぶたにく エビ イカ うずらたまご とりにく とうふ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん りよくとうはるさめ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん さやえんどう いら しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ はくさい きゅうり にんにく えのきたけ もやし かわちばんかん	584 kcal 24.2 g
23 火	○	しんたけのごはん 	いかのてんぷら さんしょくごまあえ わかたけじる	とりにく あぶらあげ イカ たまご でんぶん さとう わかめ	こめ もちごめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごま	さやえんどう こまつな にんじん みつば なまたけのこ キャベツ もやし だいこん えのきたけ	590 kcal 26.3 g
24 水	○	こまつなビスキュイパン 	ニューイングランドふうクラムチャウダー はるキャベツとりんごのサラダ	たまご ベーコン レンズまめ とうにゆう あさり ツナ ぎゅうにゆう(飲用、調理用) チーズ なまクリーム	まるパン さとう こむぎこ じゃがいも コーンスターチ バターアーモンド あぶら	こまつな にんじん パセリ いちごジャム セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご	593 kcal 23.7 g
25 木	○	ごはん おかかふりかけ	かぼちやいりたまごやき もやしとちくわのからしあえ あつあげとキャベツのみそしる りんご	おかか ぶたにく たまご ちくわ(卵無) なまあげ みそ ぎゅうにゆう(飲用) あおのり わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん かぼちや こまつな たまねぎ しいたけ きゅうり もやし キャベツ りんご	583 kcal 25.5 g
26 金	○	キーマカレーライス 	じゃこのうめドレッシングサラダ いちごとうにゆうかんてんポンチ	とりにく だいず ツナ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用) ちりめんじゃこ かんてん なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン アーモンド	にんじん プロッコロー あかバブリカ しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり うめほし いちご みかん(缶詰) おうとう(缶詰) ぶどう(缶詰)	683 kcal 25.1 g
29日 昭和の日							
30 火	○	さけとしめじのごはん	ししやものごまあげ キャベツのかおりづけ とんじる	さけ おかか ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ のり ししやも	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん こんにやく じゃがいも ごま あぶら	こまつな にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり レモン ごぼう だいこん ねぎ	590 kcal 26.1 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。

★食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。

★ご入学・ご進級おめでとうございます！今年度も、安全でおいしく、心身の栄養となる給食を提供してまいりますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

★2~6年生は9日(火)から、1年生は10日(水)から給食が始まります。テーブルクロスのご準備をお願いします。