

令和7年 4月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛和
栄養士 嶋海 安希子

日曜	献立名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 食塩
8 火	【※1年生給食なし】 チリビーンズドッグ ポテトのガーリックソテー キャベツのサラダ ABCスープ	○	新年度がスタートしました。 給食をもりもり食べて、元気で明るい学校生活にしましょう！	豚肉 大豆 レッドキドニー チーズ とり肉	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも マーガリン 砂糖 777パット777	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	580 kcal 27.7 g 2.6 g
9 水	【※1年生給食開始】 カレーライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	○	1年生にとって、小学校で初めての給食はカレーライスです。たくさん食べて大きくなってください。	とり肉 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし きゅうり レモン汁 パイン缶 黄桃缶	627 kcal 21.8 g 1.8 g
10 木	わかめごはん さけのさざれ焼き キャベツと小松菜のお浸し 豚汁	○	さけのさざれ焼きはマヨネーズを塗って、パン粉をまぶした、ごはんがすすむおかずです。	炊き込みわかめ さけ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 マヨネーズ こま 油 じゃがいも	キャベツ もやし 人参 小松菜 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	594 kcal 26.8 g 2.3 g
11 金	豚すき丼 かきたまみそ汁 おいもと豆の青のり揚げ	○	豚肉を使ったすきやき風の具をごはんに乗せた丼ぶりはごはんがすすむ一品です。	豚肉 豆腐 油揚げ みそ たまご わかめ 大豆 青のり	米 麦 油 しらたき 砂糖 じゃがいも でん粉	人参 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ 小松菜 もやし 大根	638 kcal 27.7 g 2.3 g
14 月	麦ごはん いかのアーモンドフライ 小松菜とツナの甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン	○	アーモンドを使った衣はサクサクの食感とアーモンドの香ばしさがよく合います。いかはたんぱく質がたっぷりの魚です。	いか ツナ みそ 油揚げ わかめ	米 麦 小麦粉 アーモンド パン粉 砂糖 じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 大根 えのき デコボン	593 kcal 25.4 g 2.1 g
15 火	ミートソーススパゲッティ 大根サラダ バナナケーキ	○	豚ひき肉の他に大豆や玉ねぎをたっぷり使ったミートソースは栄養満点の人気メニューです。デザートは旬のバナナケーキは給食室の手作りです。	豚肉 大豆 ツナ 豆腐 豆腐	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 エリンギ ピーマン 大根 小松菜 コーン バナナ	637 kcal 26.1 g 1.8 g
16 水	麦ごはん のりの佃煮 さばの香味焼き 小松菜のおかか和え 呉汁 清美オレンジ	○	さばは給食でよく出るお魚です。脂が多く含まれていますが、この脂は体に良いとされている脂です。	のり さば かつお節 生揚げ みそ 大豆	米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 人参 大根 えのき 清美オレンジ	562 kcal 26.9 g 2.0 g
17 木	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁	○	豆腐とえびがたっぷりの中華丼は、具たくさんで具材のうま味がたっぷりの一品です。デザートは旬のいちごを使った杏仁豆腐です。	豚肉 えび 豆腐 粉寒天 牛乳 豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり パイン缶 黄桃缶 いちご	577 kcal 22.0 g 1.6 g
18 金	小松菜ガーリックライス チーズ入りミートローフ ツナと大根のサラダ 大豆のトマトスープ	○	ミートローフはチーズが入っていて、ガーリックライスとも相性抜群のおかずです。サラダやスープには野菜がたくさんです。	豚肉 凍り豆腐 豆腐 チーズ ツナ とり肉 大豆	米 麦 油 オリーブ油 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 大根 きゅうり セロリ 赤パプリカ しめじ トマト缶	564 kcal 24.4 g 2.1 g
21 月	麦ごはん 小松菜ふりかけ さわらのおろしだれがけ キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 デコボン	○	さわらは出世魚と呼ばれていて、成長の過程でサゴシーヤナギーサワラと呼び名が変わります。	かつお節 さわら 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 ごま油 でん粉 油 砂糖 ごま	小松菜 大根 キャベツ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ デコボン	606 kcal 25.2 g 2.1 g
22 火	親子丼 莖わかめの和え物 たこ焼きポテト	○	たこ焼きポテトは、じゃがいもを潰して、たこ焼きのように見立てたおかずです。	とり肉 たまご まよかめ たこ かつお節 青のり	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 油	干し椎茸 人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小松菜 もやし キャベツ	593 kcal 25.7 g 1.9 g
23 水	アーモンドトースト コーンチャウダー 海藻サラダ バナナ	○	コーンチャウダーはあざりのうま味と、コーンの甘味がよく合う一品です。栄養満点の一品です。	とり肉 豆腐 牛乳 あざり ツナ わかめ	食パン マーガリン はちみつ 油 アーモンド 砂糖 ごま油 コーンスターチ	人参 玉ねぎ エリンギ コーン クリームコーン キャベツ 小松菜 バナナ	616 kcal 23.1 g 2.4 g
24 木	たけのこごはん 五目たまご焼き 揚げじゃがいもの炒め煮 大根と白菜のみそ汁 清美オレンジ	○	【季節の献立】春が旬のだけのをたっぷり使っただけのこごはんは、春を感じる一品です。たけのこの皮は厚く何層にもなっています。	油揚げ とり肉 豆腐 たまご 豚肉 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく ごま じゃがいも	たけのこ 人参 干し椎茸 玉ねぎ さやいんげん 大根 白菜 えのき 小松菜 ねぎ 清美オレンジ	574 kcal 24.0 g 2.6 g
25 金	ちらし寿司 ししゃものから揚げ 小松菜の磯和え 豆腐と野菜のすまし汁 いちごのお祝いケーキ	○	【入学お祝い献立】1年生を迎える会にちなんで、お祝いの献立です。ちらし寿司、ケーキを取り入れました。	とり肉 油揚げ たまご ツナ ししゃもの のり 豆腐 わかめ 豆腐	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	干し椎茸 たけのこ 人参 えだまめ 小松菜 キャベツ もやし 大根 えのき ねぎ いちご レモン汁	602 kcal 24.3 g 2.7 g
28 月	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ オレンジ	○	レバーは給食で定番のおかずです。今回はケチャップを使ったマリアナソースを絡めました。カリカリの大豆の食感も楽しんでください。	えび いか ツナ 豚レバー 大豆	米 麦 マーガリン 油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ マッシュルーム しょうが 人参 コーン ブロッコリー キャベツ かぶ 小松菜	591 kcal 25.8 g 2.5 g
30 水	麦ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン入りわかめスープ	○	厚揚げと豚肉を使ったみそ炒め、中華風の味付けです。貝たくさん炒め物になっています。	豚肉 生揚げ みそ きびなご わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉 じゃがいも ワンタン皮	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 人参 キャベツ ねぎ 小松菜 玉ねぎ	564 kcal 22.8 g 2.1 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

4月の目標 準備や後片付けを上手にしましょう

- クラスのみんなど協力して準備をしよう。
- 当番の身支度を早く済ませ上手に配ろう。
- 給食のきまりをしっかり守ろう。



1年間よろしくお願ひします

新年度が始まりました。今年度も健康のための給食作りを栄養士と調理員が力を合わせて頑張りますので、よろしくお願ひします。保護者のみなさまのご協力もお願ひします。

- 清潔なテーブルクロスを、毎日持たせてください。
- 給食当番をした週末は、白衣、帽子を持って帰りますので、洗濯をして週の初めに持たせてください。