

令和6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
9 火	【※1年生給食なし】 チリビーンズドッグ フライドポテト コーンサラダ ABCスープ	○	新年度がスタートしました。新しい学年の最初の給食は人気のパンとワイドホトです。刊刊食べましょう。	豚肉 レッドコーン 大豆 チーズ とり肉	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 卵黄 卵白	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	602 kcal 26.9 g 2.5 g
10 水	【※1年生給食開始】 カレーライス こまつなサラダ パナナ入り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 マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり レモン汁 パン缶 みかん缶 黄桃缶 パナナ	621 kcal 21.4 g 1.8 g
11 木	わかめごはん さけのさざれ焼き もやしのからし和え 豚汁 いちご	○	さけのさざれ焼きはマヨネーズを塗って、パン粉をまぶしてオーブンで焼きました。ごはんが進むおかずです。	炊き込みわかめ さけ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 マヨネーズ パン粉 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり 人参 小松菜 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ いちご	586 kcal 25.8 g 2.2 g
12 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 いんげん豆のトマトスープ デコボン	○	ミートローフには、お肉の他に大豆や、玉ねぎなどを使っています。栄養満点の一品です。	豚肉 大豆 たまご チーズ ツナ とり肉 白いんげん豆	米 麦 油 オリーブ油 パン粉 砂糖 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 赤パプリカ セロリ トマト缶 デコボン	604 kcal 25.7 g 2.2 g
15 月	麦ごはん ごまわかめ ししゃものカレー揚げ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 春のすまし汁	○	【かじみこ】ししゃもは頭からしっぽまで食べられる魚です。加ゆがたっぷり魚なので、たくさん噛んで食べましょう。	わかめ ししゃも 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 はんぺん	米 麦 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 油 でん粉 じゃがいも	しょうが ごぼう 干し椎茸 人参 もやし ねぎ 小松菜 たけのこ キャベツ えのき	582 kcal 24.9 g 2.3 g
16 火	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】旬のたけのこを使用したたけのこごはんは春を感じる一品です。たけのこは福岡県や鹿児島県で多く獲れるそうです。	油揚げ とり肉 豆腐 たまご 豚肉 生揚げ みそ わかめ	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 ねぎ 小松菜 清美オレンジ	605 kcal 26.1 g 2.7 g
17 水	ミートソーススパゲッティ だいこんサラダ チョコチップケーキ	○	給食のミートソースは給食室の大きな釜でじっくり煮込んで作ります。よく煮込むことで味の甘みが増します。	豚肉 大豆 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 はちみつ チョコチップ	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 きゅうり コーン	621 kcal 24.5 g 1.8 g
18 木	麦ごはん のりとあさりの佃煮 さばのごま焼き もやしとツナの和え物 わかめのかきたま汁	○	のりの佃煮は給食室の手作りです。アサリをプラスして、アサリのうま味が出て、ごはんによく合います。	のり あさり さば ツナ 豚肉 豆腐 たまご わかめ	米 麦 砂糖 水あめ ごま ごま油 でん粉 じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 大根 えのき	564 kcal 28.9 g 2.3 g
19 金	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトサラダ かぶのスープ オレンジ	○	レバーは給食では定番メニューです。鉄分がたっぷりで、栄養満点です。クチャアを使ったマリナーズで味付けをしました。	とり肉 えび いか ツナ 豚レバー 大豆	マーガリン 米 麦 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり コーン キャベツ しめじ かぶ 小松菜 オレンジ	601 kcal 25.5 g 2.3 g
22 月	野菜のそぼろ丼 じゃが玉みそ汁 小松菜蒸しパン	○	野菜のそぼろ丼は、大根や人参など、野菜をたっぷりと使った丼ぶりです。デザートは江戸川区産の小松菜を使った蒸しパンです。	とり肉 生揚げ みそ 豆腐 たまご	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉 はちみつ さつまいも	しょうが 人参 大根 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 えのき 小松菜	624 kcal 21.5 g 2.2 g
23 火	アーモンドトースト めひかりのフリッター ポトフ 海藻サラダ パナナ	○	アーモンドトーストはたっぷりのアーモンド、マーガリン、はちみつを使った甘いトーストです。人気のメニューです。	めひかり 豚肉 ベーコン ウィンナー ツナ わかめ	食パン マーガリン はちみつ 小麦粉 アーモンド 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ 小松菜 パナナ	621 kcal 24.3 g 2.4 g
24 水	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁	○	えびのうま味がたっぷりのうま煮丼は、豆腐や野菜も入っていて、栄養満点です。デザートは給食室手作りの杏仁豆腐です。	豚肉 えび 豆腐 粉寒天 牛乳 豆乳	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 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 いちご みかん缶 パイン缶	577 kcal 23.1 g 1.6 g
25 木	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のイカフライはアーモンドの食感と香りがアクセントになっています。	いか ツナ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 小麦粉 アーモンド パン粉 油 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	592 kcal 25.3 g 1.9 g
26 金	さけの押し寿司 キスの天ぷら キャベツのごま和え 大根と豆腐のすまし汁	○	【入学祝い献立】1年生を迎える会にちなんで献立です。さけの押し寿司は1年生の入学をお祝いする一品です。	さけ たまご ぎす 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 小麦粉 ごま じゃがいも	人参 さやえんどう キャベツ 小松菜 きゅうり もやし 大根 えのき ねぎ	564 kcal 26.0 g 1.9 g
30 火	麦ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ きりわかめと切り干しのシャキシャキ和え 根菜みそ汁 いちご	○	つくね揚げは給食室の手作りです。豆腐や大豆、にらも入っていて、栄養満点のおかずです。	じゃこ かつお節 とり肉 大豆 豆腐 わかめ 生揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま パン粉 油 でん粉 さつまいも	小松菜 しょうが 玉ねぎ にら 人参 切干大根 きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう 大根 えのき ねぎ いちご	622 kcal 26.8 g 2.0 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

- クラスのみんなと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と守ろう。



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。