

令和6年 4月献立予定表

今月の給食目標 給食当番や後片づけを上手にしましょう

- ・当番の仕事を覚える
- ・机、テーブルクロス、手洗い、身支度などをきちんとする
- ・後片づけのきまりを守る



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10水	カレーライス フレッシュサラダ オレンジ寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚肉、粉寒天	精白米、粒麦、油、じゃがいも、マーガリン（乳無）、小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、セロリ、コーン、オレンジジュース、みかん缶、パイン缶	637 kcal 19.8 g 17.4 g 1.6 g
11木	ひじきごはん さけの照り焼き 小松菜とちくわのあえもの 厚揚げのみそ汁	○	飲用牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、さけ、焼き竹輪（卵無）、おかか、生揚げ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、じゃがいも	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな、玉葱	547 kcal 28.1 g 18.3 g 2.5 g
12金	ツナドック ポークビーンズ 春野菜のグリーンサラダ いちご	○	飲用牛乳、ツナ、豚こま、大豆	コッペパン、マヨネーズ（卵無）、油、じゃがいも、三温糖、マーガリン（乳無）、小麦粉、さとう	玉葱、セロリ、にんじん、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、こまつな、アスパラガス、いちご	585 kcal 25.2 g 26.1 g 2.4 g
15月	ごはん ハンバーグきのこあんかけ 小松菜とコーンのソテー じゃがいものみそ汁	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、おから、ひじき、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、油、生パン粉（乳卵無）、マヨネーズ（卵無）、三温糖、でん粉、じゃがいも、白すりごま	玉葱、ねぎ、生しいたけ、えのきたけ、しめじ、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな	574 kcal 24.0 g 21.4 g 1.9 g
16火	マーボー丼 わかめスープ こんにやくサラダ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐、豚こま、生ワカメ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、白ごま、こんにやく、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、ねぎ、にら、きゅうり、もやし	595 kcal 25.0 g 21.1 g 2.5 g
17水	小松菜のあんかけやきそば 白菜とえのきのスープ フレンチポテト	○	飲用牛乳、豚こま、鶏こま、木綿豆腐、大豆	油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油、じゃがいも、油	しょうが、にんにく、エリンギ、にんじん、たけのこ、玉葱、もやし、こまつな、えのきたけ、はくさい、ねぎ	547 kcal 23.6 g 22.8 g 2.4 g
18木	和風ピラフ レバーのマリアナソース ポテトサラダ 野菜スープ	○	飲用牛乳、鶏こま、大豆、ちりめんじゃこ、豚レバー	バター、精白米、油、白ごま、でん粉、三温糖、じゃがいも、さとう	にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、玉葱、きゅうり、キャベツ、こまつな	566 kcal 24.6 g 21.3 g 2.6 g
19金	わかめごはん 白身魚のさざれ焼き キャベツのごまあえ 玉ねぎと麩のみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳、炊き込みわかめ、まだら、油揚げ、白みそ、赤みそ、生ワカメ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、マヨネーズ（卵無）、乾パン粉（乳卵無）、生パン粉（乳卵無）、さとう、白すりごま、じゃがいも、あられ麩	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、ねぎ、オレンジ	552 kcal 26.2 g 16.9 g 2.2 g
22月	きなこトースト コーンクリームスープ こまつなサラダ りんご	○	飲用牛乳、きな粉、ベーコン（乳卵無）、白いんげん豆、豆乳、牛乳・調理用、生クリーム、ツナ	食パン、マーガリン（乳無）、三温糖、油、じゃがいも、小麦粉	にんじん、玉葱、クリームコーン（乳無）、コーン、パセリ、こまつな、キャベツ、レモン、りんご	582 kcal 19.5 g 27.5 g 2.5 g
23火	ちらし寿司 さわらの塩こうじ焼き 油あげ入りおひたし すまし汁 いちご 【1年生お祝い献立】	○	飲用牛乳、たまご、たら（でんぶ）、さわら、油揚げ、おかか、鶏こま、絹ごし豆腐、なると（卵無）	精白米、さとう、三温糖、白ごま、油	干し椎茸、にんじん、かんぴょう、さやえんどう、はくさい、こまつな、えのきたけ、ねぎ、いちご	547 kcal 27.7 g 17.6 g 3.1 g
24水	スパゲティミートソース キャベツスープ フルーツミックス	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、豚こま、ベーコン（乳卵無）	スパゲッティ、オリーブ油、油、マーガリン（乳無）、小麦粉、三温糖、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶詰、キャベツ、こまつな、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご、バナナ	571 kcal 21.5 g 17.2 g 2.4 g
25木	たけのこごはん わかさぎの磯辺揚げ 五目きんぴら かきたま汁 オレンジ	○	飲用牛乳、油揚げ、わかさぎ、あおのり、豚こま、さつま揚げ（卵無）、絹ごし豆腐、たまご	精白米、もち米、三温糖、小麦粉、でん粉、マヨネーズ（卵無）、油、ごま油、白ごま、こんにやく	たけのこ、さやえんどう、ごぼう、れんこん、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、オレンジ	556 kcal 23.1 g 19.2 g 2.5 g
26金	菜の花ごはん さばのカレー揚げ 小松菜のおひたし 豚汁	○	飲用牛乳、たまご、サバ、おかか、豚こま、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、こんにやく、じゃがいも	菜ばな、こまつな、しょうが、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	616 kcal 28.5 g 26.3 g 2.2 g
30火	麦ごはん いりこアーモンド 春野菜の炊き合わせ 野菜のポン酢あえ オレンジ	○	飲用牛乳、煮干し、鶏もも肉、生揚げ、生ワカメ、焼き竹輪（卵無）	精白米、押麦、油、アーモンド、三温糖、白ごま、油、こんにやく、さとう	干し椎茸、たけのこ、にんじん、だいこん、れんこん、ふき、さやえんどう、きゅうり、キャベツ、しょうが、オレンジ	546 kcal 24.5 g 16.6 g 1.7 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

保護者の皆様へ

給食当番の順番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスク（給食当番）・テーブルクロスの用意をお願いします。



ご入学、ご進級おめでとうございます

今年度も下鎌田東小学校のみなさんが健やかに成長するため、愛情をこめて安全でおいしい給食を作りますので、どうぞよろしく願いいたします。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に学校へ登校しましょう。

