









4月のこんだて表

令和6年4月8日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	しゅしょく 牛乳	おかず	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 カルシウム ビタミン	ひとくちメモ
10 水	カレーライス 	コールスローサラダ オレンジかんてんポンチ	飲用牛乳、 とりにく、 こなかんてん	こめ、むぎ、 サラダ油、 じゃがいも、 マーガリン、 小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、コーン、 みかんジュース、みかん缶、 パン缶、バナナ	665 195 192 1.5	☆給食はじめ☆ 今年度最初の給食は、チキンと野菜が たっぷり入ったしのご小判カレーライ スです!
11 木	黒ごとうパン 	大豆コロッケ キャロットドレッシングサラダ ABCスープ	飲用牛乳、 大豆、とりにく、 ひじき、たまご、 チーズ、レンズまめ	黒ごとうパン、 じゃがいも、サラダ油、 さとう、小麦粉、 パン粉、揚げ油、 マカロニ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、こまつな、 セロリ、はくさい、しめじ	545 219 20 2.5	柔らかくゆで、みじん切りにした大豆を 練りこんだコロッケです。大豆の栄養を おいしくいただきますよ!
12 金	高野豆腐のそぼろ丼 	もやしとわかめの和え物 こまつなのみそ汁 オレンジ	飲用牛乳、 とりにく、凍り豆腐、 ひじき、とうふ、 生揚げ、とうふ	こめ、むぎ、 サラダ油、さとう、 ごま油、ごま、 じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、干しいたけ、 グリーンピース、キャベツ、 もやし、えのき、こまつな、 ねぎ、オレンジ	569 24.6 18 2.2	高野豆腐を使ったそぼろ丼を作りま す。高野豆腐にだし汁のみこみ、ふわ ふわ食感のそぼろになります。
15 月	赤飯 	さけの若草焼き 野菜のごまえ にんじんざくら汁	飲用牛乳、 ささげ、サケ、 粉チーズ、わかめ、 とりにく、とうふ	もち米、こめ、 マヨネーズ(卵無)、 パン粉、さとう、 白すりごま	赤パプリカ、ピーマン、 コーン、こまつな、もやし、 にんじん、ねぎ、だいこん	583 27.8 23.7 1.7	☆1年生入学お祝いメニュー☆ お赤飯を食べて、1年生の入学をお祝 いしましょう!すまし汁には、桜の花に見 立てたにんじんを浮かべました。
16 火	麦ごはん おかかふりかけ 	ししゃもの石垣揚げ れんこんとこまつなのおひたし 春野菜の煮物	飲用牛乳、 かつおぶし、 あおりのししゃも、 たまご、とりにく、 生揚げ	こめ、むぎ、ごま、 さとう、小麦粉、 揚げ油、サラダ油、 こんにやく、 じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、 れんこん、干しいたけ、 たけのこ、グリーンピース	682 33.2 24.3 2.4	先ごち食べられる「ししゃも」には、腎を 強くする「カルシウム」が含まれていま す。
17 水	マーボー丼 	食物せんいたっぷりサラダ あんぱん豆腐 杏仁豆腐	飲用牛乳、 ぶたにく、 凍り豆腐、とうふ、 みそ、わかめ、 こなかんてん、 牛乳	こめ、むぎ、 サラダ油、さとう、 てんぷん、ごま油、 さつまいも、 すりごま、ごま、さとう	にんにく、しょうが、 干しいたけ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、 グリーンピース、ごぼう、 こまつな、みかん缶、 パン缶、もも缶、バナナ	638 23.7 20.6 1.3	豆腐をたっぷり使ったマーボー豆腐を 作ります。ひき肉と野菜がたっぷり入っ ているので、ボリューム満点ですよ!
18 木	ツナポテトtoast 	アスパラガスのサラダ ハンガリアンシチュー オレンジ	飲用牛乳、 ツナ、 ピザチーズ、 とりにく、大豆、 金時豆、ひよこまめ	食パン、じゃがいも、 マヨネーズ(卵無)、 サラダ油、さとう、 小麦粉、マーガリン	たまねぎ、キャベツ、 アスパラガス、赤パプリカ、 コーン、にんじん、 トマト缶、オレンジ	547 23 25.1 2.2	☆旬の食材～アスパラガス～☆ 春が旬の野菜「アスパラガス」に多く 含まれる「アスパラギン酸」には、緩れ た体を元気にしてくれる効果がありま す。
19 金	わかめごはん 	さばのみそだれ焼き こまつなボン酢和え じゃがもち汁	飲用牛乳、 炊き込みわかめ、 サバ、みそ、じゃこ、 わかめ、とりにく、 油揚げ	こめ、むぎ、ごま、 さとう、白すりごま、 サラダ油、 じゃがいも、てんぷん	もやし、キャベツ、こまつな、 レモン、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 えのき、ねぎ	565 24.9 19.6 2.5	「じゃがもち汁」には、じゃがいもを丸め てつくったお団子が入っています。もち もちした食感がおいしいですよ。
22 月	麦ごはん 	レバーの香味揚げ こまつなのごま酢和え 春キャベツのみそ汁	飲用牛乳、 ぶたレバー、 油揚げ、とうふ、 みそ	こめ、むぎ、 てんぷん、上新粉、 小麦粉、揚げ油、 さとう、サラダ油、 すりごま、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 もやし、こまつな、にんじん、 コーン、キャベツ	558 26.1 18 2	☆旬の野菜～春キャベツ～☆ 春キャベツは、ギュッと固い冬キャベツ に比べて、葉が柔らかいのが特徴で す。
23 火	はちみつレモントースト 	アーモンドサラダ サーモンクリームシチュー オレンジ	飲用牛乳、 サケ、レンズまめ、 粉チーズ、牛乳、 豆乳	食パン、マーガリン、 はちみつ、 アーモンド、 サラダ油、さとう、 じゃがいも、小麦粉	レモン、キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 グリーンピース、オレンジ	550 21.5 26 2.2	寝がかったクリームシチューを作ります。 寝には、たんぱく質の他、EPA・DHA など良質の脂質も含まれます。
24 水	江戸川あんかけ焼きそば 	きのこの中華和え さつまいものみつがらめ バナナ	飲用牛乳、 ぶたにく、えび	サラダ油、中華めん、 さとう、ごま油、 てんぷん、 さつまいも、 揚げ油、水あめ	しょうが、にんにく、 干しいたけ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、 もやし、こまつな、キャベツ、 えのき、しめじ、バナナ	581 20.6 21.7 1.9	江戸川区産の小松菜を使ったあんか け焼きそばです。農家さんが届けられ る小松菜は新鮮でおいしいですよ!
25 木	とりそぼろのちらし寿司 	にしんの山椒煮 おひたし わかめ汁	飲用牛乳、 とりにく、 凍り豆腐、たまご、 にしん、わかめ	こめ、さとう、ごま、 サラダ油、 てんぷん、さとう、 黒ごとう、水あめ	しょうが、こまつな、 にんじん、キャベツ、 もやし、生たけのこ、 えのき、ねぎ	568 26.5 21.5 2.9	にしんは、春を告げる魚と言われます。 じっくり煮めて作るの、腎まで柔らか く食べられますよ。
26 金	麦ごはん かりぼり大豆 	厚焼きたまご 切り干し大根の和え物 豚汁	飲用牛乳、 大豆、とりにく、 とうふ、ひじき、 たまご、ツナ、 ぶたにく、生揚げ、 みそ	こめ、むぎ、 揚げ油、てんぷん、 サラダ油、さとう、 こんにやく、じゃがいも	ねぎ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、切干しいたけ、 コーン、ごぼう、だいこん、 しめじ	606 27.3 21.9 1.8	カリボり大豆は、ゆでた大豆にてんぷ んをまぶし、油でカリッと揚げた料理で す。暑熱めにぴったり、隔れた人気メ ニューです。
30 火	麦ごはん 	どりのから揚げ カラフル中華和え 春雨スープ	飲用牛乳、 とりにく、生揚げ、 わかめ	こめ、むぎ、てんぷん、 上新粉、揚げ油、 すりごま、ごま、 サラダ油、さとう、 はるさめ、じゃがいも、 ごま油	しょうが、にんにく、もやし、 こまつな、にんじん、 コーン、はくさい、えのき	549 20.6 19.3 1.6	カラフル中華和えは、春雨と野菜を中 華ドレッシングで和えます。給食のサラ ダドレッシングは全て手作りです。