

令和6年



4月 予定こんだて表



江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

日	曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか
		主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 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
9	火	カレーライス		こまつナサラダ フルーツかんてんポンチ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、こなかんてん	こめ、おぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかんかん、ようなしかん、おうとうかん	621 kcal 22.2 g 16.5 g 1.7 g
10	水	こまつなぶたどん		キャベツとわかめのあえもの かきたまじる デコポン	ぶたにく、ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、たまご	こめ、おぎ、あぶら、でんぶん、しらたき、ごまあぶら、ごま、さんおんとう	にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、デコポン	575 kcal 21.7 g 18.1 g 2.2 g
11	木	ごはん		イカのカリントあげ もやしときゅうりのしおこんぶあえ にわとりじる	ぎゅうにゅう、イカ、しおこんぶ、しらす、とりにく、きぬごしどうふ	こめ、おぎ、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、ごま、ごまあぶら、さといも、こんにゃく	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、ごぼう、えのきたけ、かぶ、こまつな	551 kcal 26.5 g 15.3 g 2.2 g
12	金	ホットドッグ		まめのトマトシチュー きゅうりとキャベツのさっぱりサラダ かわちばんかん	ウィンナー、ぎゅうにゅう、だいず	コッペパン、バター、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ホールのトマト、パセリ、きゅうり、キャベツ、セロリー、レモン、かわちばんかん	610 kcal 22.5 g 28.3 g 2.7 g
15	月	ごはん ごまわかめ		ししゃものカレーあげ あつあげとぶたにくのみそいため はるのすましじる	わかめ、ぎゅうにゅう、ししゃも、たまご、ぶたにく、なまあげ、みそ、あらははんぺん	こめ、おぎ、ごまあぶら、さんおんとう、ごま、こむぎこ、あぶら、でんぶん、じゃがいも	しょうが、ごぼう、しいたけ、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう	591 kcal 26.2 g 20.1 g 2.5 g
16	火	たけのこごはん		ごもくたまごやき あげじゃがいものいために だいこんとはくさいのみそしる きよみオレンジ	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、もめんどうふ、たまご、ぶたにく、みそ	こめ、さんおんとう、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、ごま	たけのこ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやえんどう、だいこん、はくさい、えのきたけ、こまつな、ねぎ、きよみオレンジ	582 kcal 24.2 g 20.8 g 2.5 g
17	水	とうふとえびのうまにどん		ちゅうかサラダ いちごあんじん	ぶたにく、えび、もめんどうふ、うずらたまご、ぎゅうにゅう、こなかんてん、ぎゅうにゅう、とうにゅう	こめ、おぎ、さんおんとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ、ごま、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、いちご	611 kcal 25.2 g 18.2 g 1.6 g
18	木	★岡山県郷土料理 ひるぜんおこわ		さわらのしおこうじやき だいこんのはりはりづけ たまねぎのみそしる かわちばんかん	あずき、とりにく、ぎゅうにゅう、う、さわら、さわら、さわら、なまあげ、みそ	こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しいたけ、わらび、たけのこ、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり、もやし、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、かわちばんかん	555 kcal 26.7 g 16.5 g 2.7 g
19	金	とりにくとこまつなの スパゲッティ		じゃがいものハニーサラダ バナナケーキ	とりにく、こなチーズ、ぎゅうにゅう、たまご、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう、はちみつ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、ホールのトマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、バナナ	638 kcal 26.4 g 20.1 g 1.8 g
22	月	わかめごはん		あげぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかあえ はくさいのスープ	たきこみわかめ、ぎゅうにゅう、う、だいず、ぶたにく、ツナ、とりにく、もめんどうふ	こめ、おぎ、ぎょうざのかわ、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、じゃがいも	キャベツ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、はくさい	567 kcal 23.2 g 20.4 g 2.2 g
23	火	ごはん のりのつくだに		さけのごまつつけやき もやしのおひたし いなかじる	もみのり、ぎゅうにゅう、サケ、おかか、あぶらあげ、みそ、もめんどうふ	こめ、おぎ、さんおんとう、みずあめ、すりごま、ごま、あぶら、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ、こまつな	553 kcal 26.3 g 19.2 g 2.0 g
24	水	セサミハニートースト		シーフードサラダ まめとじゃがいものポタージュ あまなつみかん	ぎゅうにゅう、エビ、イカ、ツナ、くきわかめ、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	しょくパン、はちみつ、ねりごま、すりごま、バター、あぶら、さんおんとう、じゃがいも、バター	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、クリームコーン、パセリ、あまなつみかん	570 kcal 25.9 g 23.9 g 2.6 g
25	木	ごはん ごまとこまつなのふりかけ		とりにくとうふのつくねあげ くきわかめときりぼしのしゃきしゃきあえ こんさいのみそしる いちご	おかか、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、もめんどうふ、たまご、くきわかめ、ハム、みそ	こめ、おぎ、ごまあぶら、ごま、パンこ、さんおんとう、でんぶん、あぶら、さつまいも	こまつな、しょうが、たまねぎ、にら、にんじん、きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、しいたけ、ごぼう、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、いち	596 kcal 25.4 g 20.5 g 2.0 g
26	金	きんぴらごはん		さばのしょうがやき こまつなのあえもの けんちんじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、サバ、ちりめんじゃこ、なまあげ	こめ、おぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、さんおんとう、でんぶん、ねりごま、ごま、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、しょうが、もやし、はくさい、こまつな、だいこん、れんこん、きよみ	562 kcal 25.5 g 20.1 g 2.5 g
29	火	さけとこまつなのピラフ		レバーのマリアナソース アーモンドポテトサラダ かぶといんげんまめのスープ	サケ、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、とりにく、しろいんげんまめ	バター、こめ、おぎ、あぶら、でんぶん、さんおんとう、じゃがいも、アーモンド、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、キャベツ、かぶ	614 kcal 28.8 g 19.7 g 2.3 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー586kcal たんぱく質 25.1g

※4月の給食指導目標 準備や後かたづけを上手にしよう。

※18日(木)岡山県の郷土料理、葎山おこわと大根のはりはり漬けを提供します。

