



4月 給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか <small>血や筋肉や骨の もとなる</small>	きいろ <small>熱や力の もとなる</small>	みどり <small>体の調子を ととのえる</small>	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
9 水		やきふたチャーハン	はるさめサラダ わかめのスープ	★飲用牛乳、豚こま、なると(卵無)、まぐろ缶詰、鶏こま、木綿豆腐、生わかめ	精白米、粒麦、ラード、緑豆はるさめ、油、ごま油、さとう、じゃがいも、白ごま	しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にんじん、きゅうり、キャベツ、ごまつな、だいこん	ごはん	サラダ	スープ	590 kcal 23.3 g 23.8 g 2.1 g	「焼き豚チャーハン」には、お肉屋さんの手作り焼き豚が入っています。また江戸川区産の小松菜が入った「春雨サラダ」も東小岩小の人気メニューです。
10 木		チキンカレーライス	じゃがいものパニーサラダ くだもの(いちご)	★飲用牛乳、鶏こま、レンズ豆、豚レバー、★ヨーグルト(無糖)	精白米、粒麦、じゃがいも、小麦粉、油、はちみつ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、いちご	ライス ルウ	いちご	サラダ	615 kcal 19.1 g 20.6 g 1.8 g	東小岩小の「カレーライス」は、ペーストにしたレバーが入っています。成長期に必要な鉄分がとれ、栄養満点です。
11 金		わかめごはん	スケソウタラのたつたあげ ごまつなのごまあえ じゃがいものみそじる	★飲用牛乳、炊き込みわかめ、スケソウタラ、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、米粉、油、さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、玉葱、ねぎ、ごまつな	さかな あえもの	ごはん	汁もの	589 kcal 27.0 g 17.1 g 2.8 g	
14 月		ごはん (山形県鶴岡市産 つや姫)	さけのしおやき あおなのおひたし とんじる	★飲用牛乳、しろさけ、かつお節、豚こま、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、米こうじ、ごま油、板こんにやく、じゃがいも	ごまつな、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	さかな あえもの	ごはん	汁もの	571 kcal 30.3 g 16.2 g 1.6 g	江戸川区の姉妹都市である山形県鶴岡市でとれた「つや姫」で炊いたごはんを提供します。甘みとうま味があり、口当たりや粘り気などバランスのよいお米です。
15 火		メープルトースト	ミモザサラダ ポークビーンズ	★飲用牛乳、★たまご、豚こま、大豆、★粉チーズ	★食パン、★バター、メープルシロップ、さとう、油、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、玉葱、にんにく、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰、パセリ	パン	サラダ	ルウ	550 kcal 24.3 g 22.8 g 2.2 g	春らしい黄色の花「ミモザ」を炒り卵で表現します。華やかに仕上がったサラダで春を感じさせる一品です。
16 水		ぶたどん	いそかあえ カルピスの クラッシュかんでん	★飲用牛乳、豚こま、なると(卵無)、生わかめ、しらす干し、きざみのり、粉寒天、★カルピス	精白米、粒麦、油、しらたき、寒茹、三温糖、でん粉、ごま、さとう	干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、もやし、えのきたけ、ごまつな、みかん缶	ごはん あん	カル ピス	あえ もの	594 kcal 23.4 g 15.0 g 1.7 g	クラッシュ寒天は、カルピス寒天を作り、給食時間に合わせて寒天を砕きます。そこに、みかん缶を加えて提供します。ゼリーカップを使わないので、プラスチックが削減でき、環境に優しいデザートです。
17 木		ソースやきそば	あおなとたまごのスープ サーターアングーギー [沖縄県郷土料理]	★飲用牛乳、豚こま、あおのり、ベーコン、★たまご	蒸し中華めん、油、でん粉、小麦粉、黒砂糖、三温糖、白ごま	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、えのきたけ、ごまつな、ねぎ	めん	ドー ナツ	スープ	553 kcal 20.6 g 20.9 g 2.6 g	「サーターアングーギー」は、沖縄県の郷土料理で、丸い形をしたドーナツです。
18 金		チキンライス	フライビーンズサラダ ポテトポタージュ	★飲用牛乳、鶏こま、大豆、ベーコン、★牛乳・調理用、豆乳、★生クリーム	油、★バター、精白米、粒麦、でん粉、さとう、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、グリーンピース、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ	ライス	サラダ	スープ	604 kcal 20.9 g 20.2 g 2.1 g	
21 月		たけのこごはん	きびなごのカレーあげ おろしあえ はんぺんのすましじる	★飲用牛乳、かつお削り節、豚ひき肉、油揚げ、★きびなご、鶏こま、★はんぺん	精白米、粒麦、さとう、小麦粉、油、ごま油	干し椎茸、さやえんどう、たけのこ、ごまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、だいこん、ねぎ	さかな あえ もの	ごはん	汁もの	523 kcal 25.1 g 15.9 g 2.8 g	旬のたけのこを使った炊き込みご飯を提供します。たけのこは「朝掘りをすぐ食べよ」といわれるほど、鮮度で味が大きく変わる食材です。
22 火		てづくりきなこパン	レバーのかりんあげ さくらポテト(たらこ) ABCスープ	★飲用牛乳、豆乳、★たまご、きな粉、豚レバー、★たらこ、ベーコン、豚こま、ひよこ豆	強力粉、さとう、オーリーブ油、小麦粉、三温糖、★バター、油、でん粉、上新粉、じゃがいも、アルファベットマカロニ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、ごまつな	パン レバー	ポテト	スープ	635 kcal 29.6 g 25.2 g 2.6 g	「てづくりきなこパン」は、東小岩の調理室で小麦粉から手作りのパンです。とてもフワフワで絶品です。「さくらポテト」は、ピンク色の焼きたらこを蒸したじゃがいもと和え、春をイメージした一品です。
23 水		マーボーどん	カリカリワンタンサラダ くだもの(カラマンダリン)	★飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ、木綿豆腐	精白米、粒麦、油、さとう、ごま油、でん粉、オリーブ油、ごま、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、たけのこ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、カラマンダリン	ごはん あん	くだ もの	サラダ	581 kcal 24.7 g 20.6 g 2.2 g	
24 木		ごはん (山形県鶴岡市産 つや姫)	ごもくたまごやき れんごんのきんぴら いなかじる	★飲用牛乳、豚ひき肉、ひじき、★たまご、かつお削り節、豚こま、生揚げ、生わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、油、三温糖、ごま油、つきこんにやく、白ごま、板こんにやく	にんじん、玉葱、れんこん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	たまご きん ぴら	ごはん	汁もの	586 kcal 24.7 g 20.1 g 2.2 g	
25 金		ミートソース スパゲッティ	ポテトツナサラダ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、大豆、★粉チーズ、まぐろ缶詰、★ヨーグルト(無糖)	スパゲッティ、油、小麦粉、★バター、じゃがいも、さとう、はちみつ	パセリ、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰、きゅうり、キャベツ、レモン、★もも缶、みかん缶、★パイン缶、★もも	めん ルウ	フル ーツ	サラダ	620 kcal 26.2 g 23.0 g 2.3 g	
28 月		ピピンバ	わかめとコーンのスープ くだもの (沖縄県産スナックパイ)	★飲用牛乳、豚ひき肉、★たまご、赤みそ、豚こま、木綿豆腐、生わかめ	精白米、粒麦、さとう、油、白ごま、三温糖	にんにく、しょうが、ごまつな、もやし、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ、ホールコーン、★パインアップル	ごはん ぐ	くだ もの	スープ	585 kcal 23.7 g 20.3 g 2.3 g	沖縄県産の「スナックパイ」は、甘みがあり、果汁が多く、ジューシーです。国産のパインアップルは、4～7月が旬です。
30 水		ごはん (山形県鶴岡市産 つや姫)	いかのかりんとうがらめ はくさいのいそあえ かぼちゃじる	★飲用牛乳、イカ、しらす干し、かつお節、きざみのり、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、でん粉、小麦粉、油、さとう、★アーモンド、板こんにやく	しょうが、ごまつな、にんじん、はくさい、もやし、だいこん、西洋かぼちゃ、こねぎ	いか あえ もの	ごはん	汁もの	595 kcal 27.5 g 15.5 g 2.3 g	

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、3,4年生の数値です。

つきもくひょう
月目標

じゅんび あとかたづ じょうず
準備や後片付けを上手にしましょう。