



# 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 ものになる</small>	きいろ <small>熱や力の もとになる</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)		
10 水		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	油,精白米,粒麦,ラド 緑豆,はるさめ,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,こまつな,だいこん	ごはん	サラダ	スープ	584 kcal 23.5 g 22.7 g 2.1 g	
11 木		カレーライス	じゃがいものハニーサラダ くだもの(いちご)	★飲用牛乳,豚こま,精 白米,豚レバー,★ ヨーグルト	精白米,粒麦,油,じゃ がいも,小麦粉,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。
12 金		わかめごはん	タラのたつたあげ こまつなのごまあえ じゃがいものみそする	★飲用牛乳,炊き込み わかめ,すけそうだら, 油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,白ごま, でん粉,米粉,さとう, 白すりごま,ごま油, じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベ ツ,こまつな,もやし,えのき たけ,玉葱,ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	583 kcal 26.8 g 17.2 g 3.0 g	
15 月		ごはん (あきたごまち)	さけのおやき あおなのおひたし とんじる	★飲用牛乳,しらすけ, 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,油,板こんにゃ く,じゃがいも	こまつな,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	575 kcal 30.6 g 16.5 g 1.6 g	
16 火		ソースやきそば	あおなとたまごのスープ サーターアウンダーギー 【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, こまつな,ねぎ	めん	ドーナ ツ	スープ	553 kcal 20.6 g 20.9 g 2.6 g	サーターアウンダーギーは、沖縄県 の郷土料理で、丸い形をしたドーナ ツです。
17 水		ぶたどん	いそかあえ りんごかんてん入り フルーツポンチ	★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	精白米,粒麦,油,しら たき,三温糖,でん粉, 白すりごま,さとう	干し椎茸,たけのこ,にんじ ん,玉葱,グリーンピース,もや し,えのきたけ,こまつな, りんごジュース,みかん缶,★ パイナップル,★もも缶	ごはん あん	フルー ツ	あえも の	572 kcal 22.2 g 14.9 g 1.8 g	
18 木		しらすごはん	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,しらす干 し,イカ,かつお節,きざ みのり,油揚げ,赤みそ, 白みそ	精白米,粒麦,白ごま, でん粉,小麦粉,油,さ とう,★アーモンド, 板こんにゃく	しょうが,こまつな,にんじ ん,はくさい,もやし,だいこ ん,えのきたけ,西洋かぼ ちゃ,ねぎ	いか あえも の	ごはん	汁もの	559 kcal 26.5 g 15.6 g 2.2 g	
19 金		メープルトースト	ミモザサラダ ポークビーンズ くだもの(カラマンダリン)	★飲用牛乳,★たまご, 豚こま,大豆	★食パン,★バター, メープルシロップ,さ とう,油,じゃがいも, 小麦粉	きゅうり,キャベツ,赤パプリ カ,玉葱,にんじん,マッシュ ルーム,トマト缶詰,パセリ, カラマンダリン	パン くだも の	サラダ	ルウ	604 kcal 24.4 g 27.7 g 2.6 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。
22 月		たけのこごはん	はたはたのカレーあげ おろしあえ わかめのかきたまじる	★飲用牛乳,豚ひき肉, 油揚げ,★はたはた,木 綿豆腐,★たまご,生わ かめ	精白米,粒麦,さとう, 小麦粉,油,ごま油,で ん粉	干し椎茸,さやえんどう,たけ のこ,こまつな,にんじん,も やし,えのきたけ,だいこん, 玉葱,ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	563 kcal 26.2 g 19.9 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「朝寝りをす く食べよ」といわれるほど、鮮度が味 が大きく変わる食材です。
23 火		ミートソース スパゲッティ	サイコロサラダ 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,凍り豆腐,ボン レスハム,★ヨーグル ト	スパゲッティ,油,小 麦粉,★バター,でん 粉,じゃがいも,さど う,ごま油,ごま	パセリ,にんにく,セロリー, 玉葱,にんじん,マッシュル ーム,トマト缶詰,きゅうり,★ もも缶,みかん缶,★パイ ナップル,★バナナ	めん ルウ	フルー ツ	サラダ	624 kcal 26.1 g 22.0 g 2.3 g	
24 水		マーボーどん	ワンタン入りサラダ くだもの(きよみオレンジ)	★飲用牛乳,豚ひき肉, 大豆,赤みそ,木綿豆腐	精白米,粒麦,油,さど う,ごま油,でん粉,オ リーブ油,白ごま,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,ブロッコリー, 清見オレンジ	ごはん あん	くだも の	サラダ	571 kcal 24.3 g 19.7 g 2.2 g	「清見オレンジ」は、3～4月に出回 る柑橘類です。みかんとオレンジを かけ合わせたもので、糖度が高く、ほ どよい酸味があります。
25 木		ごはん (あきたごまち)	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, ★たまご,豚こま,生揚 げ,生わかめ,赤みそ,白 みそ	精白米,サラダ油,三 温糖,油,ごま油,つき ごんにゃく,白ごま, 板こんにゃく,じゃが いも	干し椎茸,にんじん,玉葱,れ んごん,だいこん,ぶなしめ じ,ねぎ	たまご きんぴ ら	ごはん	汁もの	600 kcal 24.5 g 20.0 g 2.0 g	
26 金		チキンライス	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,三温糖,じゃが いも	玉葱,マッシュルーム,グリン ピース,キャベツ,きゅうり, にんじん,ホールコーン,えだ まめ,パセリ	ライス	サラダ	スープ	587 kcal 20.5 g 19.7 g 2.2 g	
30 火		てづくりツナマヨパン	ジャーマンレバー ミネストローネ	★飲用牛乳,豆乳,★た まご,ハム,まぐろ缶詰, 豚レバー,ベーコン,豚 こま,大豆,★粉チーズ	強力粉,さとう,オ リーブ油,小麦粉,★ マヨネーズ(全卵 型),じゃがいも,で ん粉,油,マカロニ	ホールコーン,レモン,パセ リ,しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,セロリー,キャベ ツ,トマト缶詰	パン	レバー	スープ	680 kcal 29.0 g 31.8 g 2.9 g	東小岩の調理室で小麦粉から手作 りのパンを作ります。仕上げり は、とてもフワフワで絶品です。

※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。

つきもくひょう  
目日標

じゅんび ちかたづ じょうず  
準備や後片付けを上手にしましょう。