



4月献立表



江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

給食目標：楽しい給食にしましょう

日	主食	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 脂質 食塩相当量
9水	ホットドッグ	○	フライドポテト クラムチャウダー アップルケーキ	ウインナー、牛乳、ベーコン、鶏こま肉、あさり、白いんげん豆、豆乳、生クリーム	コッペパン、油、じゃがいも、コーンスターチ、バター、さとう、小麦粉	キャベツ、セロリー、にんじん、玉葱、はくさい、ホールコーン、ほんしめじ、こまつな、りんご缶詰、りんごジャム	676 kcal 24.6 g 30.1 g 2.7 g
10木	ごはん かつおふりかけ	○	まめ豆コロッケ かまぼこの和えもの かぶのみそ汁	粉かつお、牛乳、うずら豆、白いんげん豆、大豆、豚ひき肉、かまぼこ、わかめ、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、じゃがいも、油、小麦粉、乾パン粉	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ	604 kcal 22.9 g 21.9 g 2.3 g
11金	小松菜ガーリックライス	○	チーズ入りミートローフ ツナと大根のセサミサラダ 大豆のトマトスープ デコボン	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、たまご、ダイズチーズ、まぐろ缶詰、ウインナー、大豆	精白米、粒麦、油、オリーブ油、乾パン粉、白ごま、三温糖、じゃがいも、バター	にんにく、こまつな、玉葱、にんじん、ホールコーン、キャベツ、だいこん、きゅうり、赤パプリカ、セロリー、トマト缶詰、パセリ、デコボン	594 kcal 24.0 g 23.9 g 2.2 g
14月	小松菜入りハンバーガー	○	鶏肉と春キャベツのスープ アスパラサラダ いちご	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、鶏こま肉、まぐろ缶詰	丸パン、生パン粉、三温糖、油、じゃがいも、ツイストマカロニ、オリーブ油	こまつな、玉葱、キャベツ、エリンギ、ブロッコリー、アスパラガス、にんじん、黄パプリカ、いちご	561 kcal 26.3 g 21.9 g 2.7 g
15火	ごはん	○	いかのカリント揚げ キャベツとえのきの磯和え 小松菜と荳わかめのみそ汁	牛乳、イカ、まぐろ缶詰、もみのり、豚こま肉、荳わかめ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、玉葱、ねぎ	559 kcal 26.0 g 15.4 g 2.0 g
16水	<入学・進級お祝い献立> お祝いちらし寿司	○	ししゃものごまがらめ キャベツとちくわのお浸し 小松菜と花ふのすまし汁 日向夏	たまご、むきエビ、きざみのり、牛乳、ししゃも、焼き竹輪、かつお節、油揚げ	精白米、粒麦、三温糖、油、でん粉、油、白ごま、じゃがいも、あられ麩	たけのこ、れんこん、かんぴょう、にんじん、干し椎茸、さやえんどう、こまつな、もやし、キャベツ、玉葱、はくさい、えのきたけ、日向夏	568 kcal 25.2 g 16.5 g 2.5 g
17木	ごはん エコふりかけ	○	鮭のさざれ焼き キャベツともやしのごま和え 若竹汁	かつお節、牛乳、鮭、鶏こま肉、木綿豆腐、わかめ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、マヨネーズ、乾パン、白ごま	玉葱、パセリ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	579 kcal 27.6 g 21.7 g 1.7 g
18金	親子丼	○	小松菜とちくわの和え物 大根と生揚げのみそ汁	鶏こま肉、たまご、牛乳、焼き竹輪、かつお節、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、つきこんにやく、三温糖、板こんにやく、白ごま	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、こまつな、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	612 kcal 26.8 g 19.1 g 2.5 g
21月	ごはん	○	赤魚のあずま煮 小松菜と油揚げのごま和え 鶏ごぼう汁 甘夏みかん	牛乳、あかうお、油揚げ、鶏こま肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、白ごま、板こんにやく	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、ごぼう、だいこん、甘夏みかん	563 kcal 24.8 g 19.1 g 1.9 g
22火	<季節の献立> たけのこごはん	○	五目たまご焼き 揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のみそ汁 清見オレンジ	油揚げ、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、豚こま肉、赤みそ、白みそ	精白米、三温糖、油、板こんにやく、じゃがいも、白ごま	生たけのこ、さやえんどう、にんじん、干し椎茸、玉葱、こまつな、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、清見オレンジ	566 kcal 22.7 g 19.5 g 2.4 g
23水	セサミハニートースト	○	豚肉とじゃがいものトマト煮 フレンチサラダ いちご	牛乳、豚こま肉、ボンレスハム、ダイズチーズ	食パン、マーガリン、はちみつ、白ごま、三温糖、じゃがいも、油	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、いちご	566 kcal 21.4 g 24.6 g 2.7 g
24木	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーセサミサラダ かぶのスープ	ベーコン、むきエビ、イカ、まぐろ缶詰、牛乳、豚レバー、大豆	精白米、粒麦、バター、でん粉、油、三温糖、じゃがいも、白ごま	玉葱、マッシュルーム、パセリ、しょうが、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、キャベツ、かぶ、こまつな	578 kcal 24.6 g 18.9 g 2.4 g
25金	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン皮入りわかめスープ	豚こま肉、生揚げ、赤みそ、牛乳、きびなご、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油、でん粉、米粉、じゃがいも、ワンタンの皮、白ごま	にんにく、しょうが、生たけのこ、干し椎茸、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、こまつな、玉葱	574 kcal 23.3 g 18.9 g 2.1 g
26土	チキンクリームスパゲッティ	○	ツナサラダ ミネストローネスープ バナナ	鶏こま肉、豆乳、牛乳、まぐろ缶詰、わかめ、ベーコン、大豆、レンズまめ	スパゲッティ、オリーブ油、油、小麦粉、さとう、ごま、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム、エリンギ、ほんしめじ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、にんにく、トマト缶詰、セロリー、バナナ	599 kcal 29.4 g 21.2 g 2.2 g
30水	ごはん	○	豆腐のまさご揚げ もやしと小松菜和えもの えのきとわかめのかきたま汁 デコボン	牛乳、木綿豆腐、むきえび、鶏ひき肉、わかめ、たまご	精白米、粒麦、でん粉、白ごま、油、三温糖	にんじん、ごぼう、玉葱、こまつな、もやし、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ、デコボン	586 kcal 23.6 g 20.0 g 1.9 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



献立紹介



◎ 16日 入学・進級お祝い献立

16日の「1年生を迎える会」に合わせて、給食でも子供たちの入学・進級をお祝いします。
献立内容は、えび入りのお祝いちらし寿司や、江戸川区特産品の小松菜と見た目も華やかな花麩を使ったすまし汁です。
今年度も在校生はもちろん、新しく上小岩小学校に入学した1年生の子供たちにも楽しんでもらえるような給食作りに努めて参ります。

◎ 22日 季節の献立

3月～5月の春が旬のたけのこを使った「たけのこごはん」を作ります。
この日のたけのこは、生のものを使用し、給食室で皮をむいて灰汁抜きをして調理をします。
生のたけのこで作った、たけのこごはんは香りや味わいもより良く感じられると思います。
子供たちにも季節の味わいを楽しんでもらえたら嬉しいです。

<今月の栄養価平均>

エネルギー 585 kcal
たんぱく質 24.9 g
脂質 20.8 g
塩分 2.3 g



給食では旬の食材を取り入れることを心がけております。
骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは子供たちが食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただけますと幸いです。
また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

