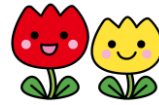




4 月 献 立 表



江戸川区立上小岩小学校
校 長 宮本 知司
栄養士 山地 千尋

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
8 水	春キャベツの ポークカレーライス	○	海藻サラダ フルーツポンチ	豚肉, 大豆, 牛乳, わかめ, 糸寒天	精白米, 粒麦, 油, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, トマト缶詰, だいこん, ホール コーン, きゅうり, みかん缶, パイン 缶, りんご缶, ナタデココ	600 kcal 20.9 g 18.2 g 2.2 g
9 木	ホットドッグ	○	フライドポテト かぶとあさりのクリームスープ バナナ	ウインナー, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, あ さり, 白いんげん豆, 生クリーム, チー ズ	コッペパン, 油, じゃがいもマカロニ, でん粉	キャベツ, セロリー, にんじん, 玉葱, かぶ, ホールコーン, しめじ, こまつ な, バナナ	616 kcal 25.7 g 25.7 g 2.6 g
10 金	ごはん	○	鮭のさざれ焼き キャベツともやしのごま和え 若竹汁 清見オレンジ	牛乳, サケ, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, 粒麦, マヨネーズ, パン粉, さとう, 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, 清見オレンジ	577 kcal 25.9 g 21.6 g 2.0 g
13 月	ごはん 小松菜ふりかけ	○	コロッケ かまぼことキャベツの和えもの かぶと小松菜のみそ汁	おかか, 牛乳, 大豆, 豚肉, かまぼこ, わかめ, 生揚げ, みそ	精白米, 粒麦, さとう, ごま, じゃがい も, 小麦粉, パン粉	こまつな, 玉葱, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, かぶ	600 kcal 23.0 g 22.0 g 2.4 g
14 火	ごはん	○	生揚げと豚肉のみそ炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン入りわかめスープ	豚肉, 生揚げ, みそ, 牛乳, きびなご, わかめ	精白米, 粒麦, さとう, 油, でん粉, 米 粉, じゃがいも, ワンタンの皮, ごま	にんにく, しょうが, たけのこ(ゆで) ※, 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
15 水	豆腐とえびのうま煮丼	○	中華サラダ いちご杏仁	豚肉, えび, 豆腐, 牛乳, ハム, 粉寒天, 豆乳	精白米, 粒麦, 油, でん粉, 緑豆はるさ め, ごま, さとう	しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじ ん, たけのこ, 玉葱, はくさい, こまつ な, キャベツ, もやし, きゅうり, いち ご	585 kcal 24.3 g 16.7 g 1.8 g
16 木	小松菜入りハンバーガー	○	ミネストローネ アスパラとポテトのサラダ バナナ	豆腐, 豚肉, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, ハム	丸パン, パン粉, さとう, 油, マカロニ, じゃがいも	こまつな, 玉葱, にんにく, トマト缶 詰, キャベツ, エリンギ, アスパラガ ス, にんじん, ホールコーン, バナナ	584 kcal 24.7 g 20.4 g 2.5 g
17 金	大豆そぼろごはん	○	いかのカリント揚げ キャベツとえのきの和え物 小松菜と豆腐のかきたま汁	豚肉, 大豆, 牛乳, イカ, まぐろ缶詰, 鶏 肉, せわかめ, 豆腐, たまご	精白米, 粒麦, 油, さとう, ごま, でん 粉, じゃがいも	にんじん, 切干しだいこん, こまつな, しょうが, キャベツ, えのきたけ, 玉葱	598 kcal 28.1 g 19.6 g 2.5 g
20 月	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の セサミサラダ かぶのスープ	ベーコン, エビ, イカ, まぐろ缶詰, 牛 乳, 豚レバー, 大豆	精白米, 粒麦, 油, バター, でん粉, さと う, じゃがいも, 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	586 kcal 25.1 g 19.4 g 2.4 g
21 火	<入学・進級祝い献立> 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 小松菜と花麩のすまし汁 デコボン	たまご, エビ, のり, 牛乳, ししゃも, 焼き竹輪, おかか, 油揚げ	精白米, 粒麦, さとう, 油, でん粉, ご ま, じゃがいも, 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, デコボン	582 kcal 24.7 g 15.7 g 2.5 g
22 水	セサミハニートースト	○	ポークビーンズ フレンチサラダ いちご	牛乳, 豚肉, 白いんげん豆, ひよこま め, ハム	食パン, マーガリン, はちみつ, ごま, さとう, じゃがいも油, 小麦粉	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, いちご	572 kcal 22.2 g 23.2 g 2.6 g
23 木	ごはん ひじきとおかかのエコふりかけ	○	さばのつけ焼き キャベツのおかか和え 具だくさん汁	ひじき, おかか, 牛乳, サバ, かまぼこ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐	精白米, 粒麦, ごま, さとう, 油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, えのき たけ, ごぼう, 玉葱, ぶなしめじ, こま つな	569 kcal 27.4 g 19.8 g 2.1 g
24 金	<季節の献立> たけのごはん	○	五目たまご焼き 豚肉と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, 鶏肉, 豆腐, たまご, 豚 肉, みそ	精白米, さとう, 油, こんにやく, じゃがいも, ごま	生たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 玉 葱, 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, 清見 オレンジ	575 kcal 23.7 g 20.3 g 2.5 g
27 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, 鶏肉, 豆腐	精白米, 粒麦, でん粉, 油, さとう, ご ま, こんにやく	しょうが, キャベツ, もやし, こまつ な, にんじん, えのきたけ, ごぼう, だ いこん, 甘夏みかん	557 kcal 24.6 g 19.1 g 1.9 g
28 火	<お弁当給食> わかめごはん	○	鶏の唐揚げ ウインナー 小松菜たまご焼き 小松菜のおかかあえ 生揚げの煮物 いちご	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, たまご, ウインナー, 生揚げ, おかか	精白米, 粒麦, でん粉, 油, さとう, こんにやく	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎 茸, こまつな, だいこん, キャベツ, も やし, いちご	617 kcal 29.0 g 24.3 g 2.4 g
30 木	<世界の料理 イタリア> スパゲッティ・ボロネーゼ	○	イタリアンサラダ フリットレ (ドーナッツ)	豚肉, 牛乳, ドライサラミ, チーズ, 豆 乳	油, スパゲッティ, さとう, はちみつ, でん粉, ごま, 強力粉, 米粉, マーガ リン, 粉糖	しょうが, にんにく, 玉葱, セロリー, にんじん, エリンギ, トマト缶詰, キャ ベツ, きゅうり, こまつな	627 kcal 24.2 g 21.1 g 2.1 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

◎ 8 日 春キャベツのカレーライス

今が旬の、春キャベツも入ったカレーライスです。
春キャベツは葉が柔らかく、みずみずしいことが特徴です。
4月最初の給食は、子供たちに人気のカレーライスを選びました。
旬の味わいと共に、ぜひ楽しみにしてください！

◎ 24 日 たけのごはん

3月～5月の春が旬のたけのこを使った「たけのごはん」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。香りや味わいを感じながらいただきます。

給食当番の正しい身支度
確認しましょう！



<今月の栄養価平均>

エネルギー	589 kcal
タンパク質	24.9g
脂質	20.4 g
塩分	2.3 g