



4月こんだてひょう

給食目標：楽しい給食にしましょう



令和6年4月1日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 山地 千尋

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
10 水	ポークカレーライス	○	コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉, レンズまめ, 大豆, 牛乳, まぐろ缶詰, ヨーグル ト	米, 麦, サラダ油, じゃがい も, 小麦粉, ごま, さとう	たまねぎ, こまつな, キャベツ, みかん缶, パ イン缶, いちご, バナナ	661 kcal 23.5 g 20.6 g 2.2 g
11 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	おかか, 牛乳, サケ, とり肉, とうふ, わかめ	米, 麦, ごま, さとう, マヨ ネーズ, パン粉	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	569 kcal 25.9 g 21.3 g 1.7 g
12 金	小松菜入りハンバーガー	○	ミネストローネ アスパラサラダ バナナ	とうふ, ぶた肉, 牛乳, ベー コン, とり肉, ハム	丸パン, パン粉, さとう, オ リーブ油, じゃがいも, マカ ロニ	こまつな, にんにく, ト マト, キャベツ, アスパ ラガス, 黄パプリカ, バ ナナ	570 kcal 24.0 g 20.0 g 2.7 g
15 月	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 小松菜と茎わかめのかきたま汁 いちご	ぶた肉, 大豆, 牛乳, イカ, ま ぐろ缶, とり肉, 茎わかめ, とうふ, たまご	米, 麦, サラダ油, さとう, ご ま, でんぷん, じゃがいも	にんじん, 切干しだいこ ん, こまつな, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, いち ご	620 kcal 29.1 g 20.3 g 2.7 g
16 火	ごはん のりの佃煮	○	さばの香味焼き 菜の花の和え物 ごまけんちん汁	のり, ひじき, 牛乳, サバ, み そ, おかか, とり肉, 油揚げ	米, 麦, さとう, サラダ油, ご ま	ねぎ, 菜ばな, にんじん, キャベツ, ごぼう, ぶな しめじ, こまつな	556 kcal 25.9 g 19.7 g 2.6 g
17 水	<入学・進級祝い献立> お祝いちらし寿司	○	きびなごのごまがらめ 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, エビ, あなご, のり, 牛乳, きびなご, おかか, 油 揚げ	米, 麦, さとう, サラダ油, で んぷん, ごま, ちくわ, じゃ がいも, あられ麩	たけのこ, れんこん, か んぴょう, さやえんどう, こまつな, オレンジ	552 kcal 24.1 g 15.3 g 2.3 g
18 木	ホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳クラムチャウダー バナナ	ウインナー, 牛乳, ベーコ ン, とり肉, あさり, 白いん げん豆, 豆乳, 生クリーム, チーズ	コッペパン, サラダ油, じゃ がいも, でんぷん	キャベツ, セロリー, に んじん, はくさい, ほん しめじ, こまつな, バナ ナ	572 kcal 24.4 g 25.6 g 2.8 g
19 金	豆腐とえびのうま煮丼	○	中華サラダ いちご杏仁	ぶた肉, えび, とうふ, うず ら卵, 牛乳, ハム, かんてん, 豆乳	米, 麦, サラダ油, さとう, で んぷん, ごま油, はるさめ, ごま	にんじん, たけのこ, た まねぎ, はくさい, こま つな, きゅうり, いちご	605 kcal 25.5 g 17.6 g 1.7 g
22 月	ごはん ごまわかめ	○	ししゃものカレー揚げ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春のすまし汁 デコボン	わかめ, 牛乳, ししゃも, ぶ た肉, 生揚げ, みそ, はんぺ ん	米, 麦, ごま油, さとう, ご ま, 小麦粉, サラダ油, でん ぷん, じゃがいも	ごぼう, にんじん, ねぎ, こまつな, たけのこ, さ やえんどう, デコボン	597 kcal 24.2 g 19.2 g 2.3 g
23 火	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, 白いんげん豆, ぶた 肉, ハム, チーズ	食パン, マーガリン, はちみ つ, ごま, さとう, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 赤 パプリカ, いちご	567 kcal 22.3 g 23.9 g 2.9 g
24 水	スパゲッティミートソース	○	じゃこ入りかいそうサラダ 小松菜ケーキ	ぶた肉, 大豆, レンズまめ, 牛乳, わかめ, 海草ミック ス, ちりめんじゃこ, たまご	スパゲッティ, サラダ油, さ とう, でんぷん, ごま, 小麦 粉, バター, はちみつ	にんじん, エリンギ, ト マト缶, だいこん, きゅ うり, こまつな	624 kcal 26.5 g 21.8 g 2.8 g
25 木	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリアナソース アーモンドポテトサラダ かぶのスープ	ハム, エビ, イカ, まぐろ缶, 牛乳, レバー, 大豆, ベーコ ン	バター, 米, 麦, サラダ油, で んぷん, さとう, じゃがい も, アーモンド	にんじん, きゅうり, キャベツ, かぶ, こまつ な	585 kcal 25.2 g 19.2 g 2.4 g
26 金	<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 デコボン	油揚げ, 牛乳, とり肉, とう ふ, たまご, ぶた肉, みそ	米, さとう, サラダ油, こんに やく, じゃがいも, ごま	たけのこ, さやえんどう, だいこん, はくさい, こまつな, ねぎ, デコボ ン	563 kcal 23.0 g 19.8 g 2.4 g
30 火	<全校遠足・お弁当給食> わかめごはん	○	鮭の塩焼き とりの唐揚げ ウインナー 小松菜のおかか和え がんもの煮物 オレンジ	わかめ, 牛乳, サケ, とり肉, ウインナー, がんも, おかか	米, 麦, ごま, でんぷん, サラ ダ油, こんにやく, さとう	にんにく, しょうが, ご ぼう, にんじん, こまつ な, キャベツ, オレンジ	600 kcal 25.7 g 24.1 g 2.2 g

※材料購入、その他の都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

ご入学・ご進学おめでとうございます。



10日（水）より給食が始まります。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全な給食を作っていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。

★新1年生の保護者の方へ

給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるように、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

<今月の栄養価平均>

エネルギー 589kcal
タンパク質 25.0g
脂質 20.6g
塩分 2.4g