



## 4月 こんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

給食の決まりを守ろう

 江戸川区立西小岩小学校  
 校長 大野 知子  
 栄養教諭

| 日  | 曜日 | こんだて                   |                                        |    | ざいりょう                                              |                                                           |                                                                          | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 行事<br>／<br>献立紹介 |
|----|----|------------------------|----------------------------------------|----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
|    |    | しゅしょく                  | おかず                                    | 牛乳 | あかのなかま<br>ちやにくになる                                  | きのなかま<br>ねつやちからの<br>みなもとなる                                | みどりのなかま<br>からだのちようしを<br>ととのえる                                            |                                 |                 |
| 4  | 金  | 春季休業日                  |                                        |    |                                                    |                                                           |                                                                          |                                 |                 |
| 7  | 月  | 始業式・入学式                |                                        |    |                                                    |                                                           |                                                                          |                                 |                 |
| 8  | 火  | チキンカレー                 | コーンサラダ<br>フルーツしらたま                     | ○  | とりにく                                               | こめ おぎ あぶら<br>じゃがいも こめこ<br>かたくりこ さとう<br>しらたまこ              | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ トマト<br>キャベツ とうもろこし<br>きゅうり みかん もも                 | 568<br>16.0                     | 旬の食材<br>たまねぎ    |
| 9  | 水  | セサミハニー<br>トースト         | マセドアンサラダ<br>ハンガリアンシチュー                 | ○  | ハム ぶたにく<br>とりにく ベーコン<br>うずらまめ チーズ                  | しよくパン バター<br>はちみつ ごま<br>じゃがいも あぶら<br>さとう こむぎこ             | にんじん きゅうり<br>たまねぎ しょうが<br>グリーンピース                                        | 593<br>21.9                     | 注目の食材<br>ごま     |
| 10 | 木  | にしよくごはん                | ししゃものいそべあげ<br>はるさめのいためもの<br>じゃがいものみそしる | ○  | たまご とりにく<br>ししゃも あおのり<br>かつおぶし あぶらあげ<br>とうふ ワカメ みそ | こめ おぎ あぶら<br>さとう こむぎこ<br>はるさめ ごまあぶら<br>じゃがいも              | しょうが にんじん もやし<br>こまつな たまねぎ しめじ<br>ねぎ                                     | 621<br>30.4                     | 旬の食材<br>じゃがいも   |
| 11 | 金  | かじょうどうふどん              | ちゅうかあえ<br>ねぎとわかめのスープ                   | ○  | とりにく なまあげ<br>みそ ワカメ                                | こめ おぎ あぶら<br>さとう はるさめ<br>ごまあぶら かたくりこ                      | しょうが たけのこ<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ ねぎ こまつな<br>とうもろこし                         | 573<br>23.8                     | 世界の料理<br>中国     |
| 14 | 月  | いわいずし                  | とりにくのたつたあげ<br>ごまあえ<br>すましじる            | ○  | のり たまご とりにく<br>あぶらあげ かつおぶし<br>とうふ                  | こめ さとう ごま<br>あぶら かたくりこ<br>じゃがいも                           | れんこん かんぴょう<br>しいたけ にんじん ねぎ<br>さやいんげん しょうが<br>キャベツ こまつな もやし               | 583<br>25.6                     | 入学・進級<br>お祝い献立  |
| 15 | 火  | ごはん                    | イナダのしょうがやき<br>わふうごぼうチップサラダ<br>いなかじる    | ○  | イナダ かつおぶし<br>あぶらあげ みそ<br>とうふ ワカメ                   | こめ おぎ かたくりこ<br>ごま あぶら さとう<br>じゃがいも                        | しょうが キャベツ ねぎ<br>にんじん きゅうり ごぼう<br>たまねぎ だいこん えのき                           | 576<br>27.4                     | 注目食材<br>いなだ     |
| 16 | 水  | ジャムサンド                 | コーンチャウダー<br>ツナサラダ<br>くだもの：パナナ          | ○  | ベーコン ぶたにく<br>ぎゅうにゅう ツナ<br>なまクリーム ワカメ               | まるパン あぶら<br>じゃがいも バター<br>こむぎこ さとう ごま                      | いちごジャム たまねぎ<br>にんじん とうもろこし<br>パセリ もやし きゅうり<br>パナナ                        | 577<br>20.3                     | 注目の食材<br>ツナ     |
| 17 | 木  | ちゅうかどん                 | もやしのナムル<br>いもいりごまだんご                   | ○  | とりにく イカ エビ                                         | こめ おぎ あぶら<br>かたくりこ ごまあぶら<br>ごま しらたまこ<br>さとう さつまいも<br>はちみつ | しょうが にんにく<br>しいたけ にんじん<br>たけのこ たまねぎ<br>はくさい もやし こまつな                     | 616<br>21.4                     | 旬の食材<br>たけのこ    |
| 18 | 金  | キャロットライスの<br>ホワイトソースがけ | じゃこサラダ<br>くだもの：りんご                     | ○  | とりにく エビ<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>ちりめんじゃこ             | こめ おぎ バター<br>あぶら こむぎこ<br>さとう ごま                           | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム パセリ<br>キャベツ きゅうり りんご                                | 596<br>22.4                     | 旬の食材<br>にんじん    |
| 21 | 月  | とりなんばんうどん              | イカのかりんとあげ<br>にびたし<br>デザート：フルーツポンチ      | ○  | とりにく あぶらあげ<br>イカ かんてん                              | あぶら かたくりこ<br>うどん こんにゃく<br>さとう                             | たまねぎ しいたけ<br>にんじん ねぎ こまつな<br>しょうが キャベツ もやし<br>もみ みかん パイン<br>りんごジュース      | 574<br>30.6                     | 注目の食材<br>いか     |
| 22 | 火  | ごはん<br>かみかみつくだに        | あつやきたまご<br>こまつなのおひたし<br>ごもくみそしる        | ○  | ちりめんじゃこ みそ<br>かつおぶし しおコンブ<br>とりにく たまご<br>とうふ       | こめ おぎ ごま<br>ごまあぶら あぶら<br>じゃがいも さとう                        | しいたけ にんじん<br>たまねぎ こまつな<br>キャベツ もやし ねぎ<br>とうもろこし だいこん                     | 580<br>27.9                     | 旬の食材<br>キャベツ    |
| 23 | 水  | まるパン                   | ハンバーグマッシュルームソース<br>マメじゃがサラダ<br>ABCスープ  | ○  | ぶたにく とりにく<br>だいず ぎゅうにゅう<br>ツナ ベーコン                 | まるパン あぶら<br>パンこ バター さとう<br>じゃがいも マカロニ                     | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム こまつな<br>にんじん キャベツ パセリ                               | 585<br>27.7                     | 注目の食材<br>マカロニ   |
| 24 | 木  | コーンピラフ                 | レバーとマメのマリアナソース<br>ビーンズスープ              | ○  | とりにく とりレバー<br>だいず ぶたにく<br>レンズまめ                    | こめ おぎ バター<br>あぶら かたくりこ<br>じゃがいも さとう                       | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース こまつな                                     | 596<br>27.2                     | 注目の食材<br>レンズまめ  |
| 25 | 金  | じゃことわかめ<br>のごはん        | サケのハーブパンこやき<br>あおなのいそあえ<br>だいこんのみそしる   | ○  | わかめ ちりめんじゃこ<br>サケ のり かつおぶし<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ      | こめ おぎ ごま<br>オリーブオイル さとう<br>じゃがいも パンこ                      | パセリ にんにく にんじん<br>もやし こまつな えのき<br>だいこん ねぎ                                 | 588<br>28.8                     | 注目の食材<br>サケ     |
| 28 | 月  | ごはん<br>カルちゃんふりかけ       | ぶたにくとだいこんのふくめに<br>ごまずあえ                | ○  | しらす しおコンブ<br>かつおぶし ぶたにく<br>コンブ なまあげ<br>ワカメ         | こめ おぎ ごま<br>さとう あぶら<br>こんにゃく                              | しいたけ にんじん<br>たけのこ だいこん もやし<br>きゅうり                                       | 575<br>25.3                     | 旬の食材<br>たけのこ    |
| 30 | 水  | カレー<br>ビーンズドック         | ポークシチュー<br>コールスローサラダ                   | ○  | とりにく だいず<br>チーズ ぶたにく<br>なまクリーム                     | あぶら さとう バター<br>こむぎこ じゃがいも                                 | にんにく たまねぎ トマト<br>パセリ にんじん<br>マッシュルーム パプリカ<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり とうもろこし | 580<br>26.8                     | 注目の食材<br>パプリカ   |

ランチョンマットとハンカチを毎日、持てきましょう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。

献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。

