

# 4月 こんだてひょう

江戸川区立西小岩小学校  
校長 小林 美弥子  
栄養教諭

★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

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 / 献立紹介
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとになる	みどりのなかま からだのちようしを とよめる		
春季休業日 3/26~4/5									
6	月	始業式・入学式							
7	火	チキンカレー	ごぼうチップサラダ フルーツかんでん	○	とりにく かんてん	こめ むぎ じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく トマト にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし ごぼう もも みかん バイナップル	584 18.1	注目の食材 ごぼう
8	水	ジャムサンド	コーンチャウダー ツナサラダ くだもの：バナナ	○	ベーコン ふたにく ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム ワカメ	しょくパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま	いちごジャム たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ もやし きゅうり バナナ	606 21.0	注目の食材 バナナ
9	木	にしよくごはん	ししゃものいそべあげ はるさめのいためもの じゃがいものみそしる	○	たまご とりにく ししゃも あおのり はるさめ みそ あぶらあげ とうふ ワカメ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ しめじ ねぎ	630 33.6	注目の食材 ししゃも
10	金	かじょうどうふどん	ちゅうかあえ ねぎとわかめのスープ	○	とりにく だいず なまあげ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	しょうが たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな	592 24.9	世界の料理 中国
11	土								
12	日								
13	月	いわいずし	とりにくのたつたあげ ごまあえ すましじる	○	のり たまご とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ ま じゃがいも	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ こまつな もやし	595 26.1	入学・進級 お祝い献立
14	火	ごはん	さばのしおやき おかかあえ いなかじる くだもの：オレンジ	○	さば かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ ワカメ	こめ むぎ じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん えのき しいたけねぎ オレンジ	598 30.8	注目食材 さば
15	水	セサミハニートースト	りんごとやさいのサラダ ハンガリアンシチュー	○	ふたにくとりにく ベーコン うずらまめ チーズ	しょくパン バター はちみつ ごま あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	キャベツ りんご にんじん セロリ たまねぎ しょうが グリーンピース	615 21.2	注目の食材 りんご
16	木	わかめごはん	サゲのハーフパンこやき ほうれんそうのあえもの かきたまじる	○	わかめ サゲ とりにく とうふ たまご	こめ むぎ パンこ オリーブオイル ごま じゃがいも かたくりこ	パセリ にんにく こまつな ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	582 27.1	注目の食材 ほうれんそう
17	金	とりなんばんうどん	イカのかりんとあげ にびたし フルーツポンチ	○	とりにく あぶらあげ イカ かんてん	あぶら かたくりこ うどん こんにやく さとう	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし もも みかん バイナップル りんご	574 30.6	注目の食材 イカ
18	土								
19	日								
20	月	コーンピラフ	レバーとまめのマリアナソース ビーンズスープ	○	とりにく とりレバー だいず ふたにく レンズまめ	こめ むぎ バター あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな とうもろこし グリンピース	596 27.2	注目の食材 レバー
21	火	チャーハン	ジャンボぎょうざ バインゼリー	○	たまご やきぶた ふたにく だいず みそ かんてん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ なら たまねぎ バインジュース バイナップル しいたけ	662 23.5	旬の食材 たまねぎ
22	水	丸パン	ハンバーグマッシュルームソース まめじゃがサラダ ABCスープ	○	ふたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	まるパン あぶら パンこ バター じゃがいも さとう マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ パセリ	622 28.9	注目の食材 だいず
23	木	ごはん	ホキのあまからあげ はくさいのにびたし きのことあげのみそしる くだもの：オレンジ	○	ホキ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが はくさい こまつな にんじん えのき しめじ ねぎ オレンジ	595 24.7	注目の食材 ホキ
24	金	ごはん かみかみつくだに	あつやきたまご こまつなのおひたし ごもくみそしる	○	ちりめんじゃこみそ かつおぶし こんぶ とりにく たまご とうふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ もやし とうもろこし だいこん	580 27.9	旬の食材 キャベツ
25	土								
26	日								
27	月	ごはん のりのつくだに	ふたにくとだいこんのふくめに おかかあえ ぶどうゼリー	○	のり ひじき ふたにく こんぶ かつおぶし なまあげ かんてん	こめ むぎ みずあめ あぶら こんにやく さとう	しいたけ にんじん もやし たけのこ だいこん こまつな キャベツ ぶどうジュース	575 22.1	注目の食材 のり
28	火	ちゅうかどん	わかめサラダ いもいりごまだんご	○	とりにく イカ わかめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま しらたまご さつまいも はちみつ	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	633 21.6	旬の食材 たけのこ
29	水	昭和の日							
30	木	キャロットライスの ホワイトソースがけ	マセドアンサラダ くだもの：イチゴ	○	とりにく イカ ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり イチゴ	574 21.5	旬の食材 イチゴ

ランチョンマットとハンカチを毎日、持ってきてましょう！

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。

