



# 4月 こんだてひょう

令和7年4月7日  
江戸川区立中小岩小学校  
校長 鈴木 薫

◎江戸川区基準値◎

エネルギー650kcal・たんぱく質24.4g・脂質21.7g・塩分2.0g

| 日       | 主食                                                                                                     | 牛乳 | おかず                                                 | 赤の仲間<br>血や肉になる                                                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 9<br>水  | ホットドック<br>            | ○  | ポトフ<br>フレンチサラダ<br>バナナ                               | ★ぎゅうにゅう, ウィナー,<br>ぶたにく                                        | ★コッペパン, あぶら, さとう,<br>じゃがいも                                 | キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロ<br>リー, だいこん, ホールコーン, きゅ<br>うり, ブロッコリー, バナナ                                       | 570 kcal<br>22.6 g<br>25.8 g<br>2.4 g |
| 10<br>木 | ますのちらしずし<br>          | ○  | やさいチップス<br>とうふとわかめのすましじる<br>オレンジ                    | ★ぎゅうにゅう, ます, とり<br>にく, とうふ, かまぼこ, わかめ                         | こめ, さとう, ごま, じゃがいも,<br>さつまいも, ★あぶら                         | にんじん, しいたけ, さやいんげん,<br>ごぼう, れんこん, えのきたけ, ねぎ,<br>オレンジ                                                  | 569 kcal<br>22.2 g<br>16.2 g<br>2.0 g |
| 11<br>金 | チキンカレーライス<br>         | ○  | ツナとこまつなのサラダ<br>フルーツヨーグルト                            | ★ぎゅうにゅう, とり<br>にく, ツナ, ★ヨーグルト                                 | こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも,<br>こむぎこ, ★バター, ごま, さと<br>う             | にんにく, しょうが, たまねぎ, にん<br>じん, マッシュルーム, こまつな,<br>きゅうり, キャベツ, みかんかん, パ<br>インかん, ももかん, りんご                 | 618 kcal<br>22.1 g<br>19.7 g<br>1.7 g |
| 14<br>月 | むぎごはん<br>             | ○  | ハンバーグ<br>ひじきのあえもの<br>こまつなのみそしる                      | ★ぎゅうにゅう, とうふ, とり<br>にく, ぶたにく, ひじき, あぶ<br>らあげ, みそ              | こめ, むぎ, パンこ, あぶら, さと<br>う, でんぶん, ごま                        | たまねぎ, にんじん, しいたけ, えの<br>きたけ, しょうが, にんにく, キャベ<br>ツ, えだまめ, ホールコーン, きゅ<br>うり, だいこん, もやし, こまつな            | 566 kcal<br>23.2 g<br>20.1 g<br>1.8 g |
| 15<br>火 | セサミハニートースト                                                                                             | ○  | シーフードシチュー<br>コールスローサラダ<br>りんご                       | ★ぎゅうにゅう, とり<br>にく, とうふ, しろいんげんまめ,<br>イカ, えび, ★なまクリーム          | ★しょくパン, ★バター, はちみ<br>つ, ごま, あぶら, こむぎこ, じゃ<br>がいも, さとう      | セロリー, たまねぎ, にんじん, マッ<br>シュルーム, パセリ, キャベツ, きゅ<br>うり, ホールコーン, りんご                                       | 598 kcal<br>22.6 g<br>27.6 g<br>2.1 g |
| 16<br>水 | ゆかりごはん                                                                                                 | ○  | さけとチーズのはるいろはるまき<br>えのきとこまつなのおひたし<br>すりごまのみそしる       | ★ぎゅうにゅう, サケ, ★チー<br>ズ, とうふ, みそ                                | こめ, むぎ, ごま, じゃがいも, マ<br>ヨネーズ, はるまきのかわ, こむ<br>ぎこ, ★あぶら, さとう | ゆかり, さやいんげん, こまつな, も<br>やし, えのきたけ, にんじん, たまね<br>ぎ, だいこん, ねぎ                                           | 648 kcal<br>24.0 g<br>21.7 g<br>2.3 g |
| 17<br>木 | マーボーどん<br>          | ○  | はるさめサラダ<br>あんにんどうふ                                  | ★ぎゅうにゅう, とうふ, ぶた<br>にく, だいず, みそ, かんてん,<br>★なまクリーム, ★れんにゅ<br>う | こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま<br>あぶら, でんぶん, はるさめ                    | にんにく, しょうが, しいたけ, たま<br>ねぎ, にんじん, ねぎ, にら, きゅ<br>うり, キャベツ, もやし, ホールコー<br>ン, パインかん, ももかん, みかんかん,<br>レモン | 669 kcal<br>27.5 g<br>22.5 g<br>1.9 g |
| 18<br>金 | ツナコーンピラフ                                                                                               | ○  | チキンサラダ<br>ABCスープ                                    | ★ぎゅうにゅう, ツナ, とり<br>にく, ぶたにく, レンズまめ                            | こめ, むぎ, ★バター, あぶら,<br>じゃがいも, さとう, マカロニ                     | にんじん, たまねぎ, エリンギ, ホー<br>ルコーン, パセリ, キャベツ, きゅ<br>うり, えだまめ, レモン, かぶ, トマトか<br>ん                           | 557 kcal<br>22.1 g<br>15.4 g<br>2.3 g |
| 21<br>月 | むぎごはん<br>かつおでんぶ<br> | ○  | さわらのこうみやき<br>あおなとコーンのソテー<br>さわにわん                   | ★ぎゅうにゅう, かつおぶし,<br>さわら, ぶたにく                                  | こめ, むぎ, さとう, ごま, ごまあ<br>ぶら, あぶら, じゃがいも                     | しょうが, ねぎ, にんにく, コーン, こ<br>まつな, にんじん, ごぼう, たけのこ,<br>しいたけ, えのきたけ, さやえんど<br>う, オレンジ                      | 563 kcal<br>28.2 g<br>17.1 g<br>1.7 g |
| 22<br>火 | てづくりこまつなチーズパン<br>   | ○  | マカロニサラダ<br>ポークビーンズ<br>バナナ                           | ★ぎゅうにゅう, ★チーズ, ハ<br>ム, ぶたにく, しろいんげんま<br>め                     | きょうりきこ, こむぎこ, さと<br>う, あぶら, マカロニ, じゃがい<br>も                | こまつな, キャベツ, きゅうり, にん<br>じん, ホールコーン, たまねぎ, しょ<br>うが, トマトかん, パナナ                                        | 596 kcal<br>23.4 g<br>19.8 g<br>2.3 g |
| 23<br>水 | たまごチャーハン                                                                                               | ○  | やきにくサラダ<br>わかめとえのきのスープ                              | ★ぎゅうにゅう, ★たまご, ぶ<br>たにく, とり<br>にく, とうふ, わ<br>かめ               | ラード, こめ, むぎ, あぶら, ごま<br>あぶら, ごま, さとう, じゃがい<br>も            | ねぎ, にんじん, こまつな, にんにく,<br>キャベツ, きゅうり, えのきたけ                                                            | 560 kcal<br>26.3 g<br>21.6 g<br>2.6 g |
| 24<br>木 | さんさいうどん<br>         | ○  | ししゃものカレーやき<br>ごまあえ<br>くさだんご                         | ★ぎゅうにゅう, ぶたにく, あ<br>ぶらあげ, ★ししゃも, とう<br>ふ, きなこ                 | うどん, さとう, こむぎこ, あぶ<br>ら, ごま, しらたまこ, しょうし<br>んこ             | しいたけ, にんじん, ねぎ, たけのこ,<br>わらび, ぜんまい, こまつな, もやし,<br>ホールコーン, よもぎ                                         | 553 kcal<br>30.7 g<br>19.2 g<br>2.5 g |
| 25<br>金 | むぎごはん<br>           | ○  | だいずとじゃこのごまがらめ<br>わふうオムレツ<br>あげじゃがのそぼろに<br>だいこんのみそしる | ★ぎゅうにゅう, ちりめん<br>じゃこ, だいず, とり<br>にく, ★たまご, あぶらあげ, とうふ         | こめ, むぎ, でんぶん, ★あぶら,<br>さとう, ごま, じゃがいも, こん<br>にやく           | たまねぎ, しいたけ, にんじん, こま<br>つな, はねぎ, だいこん                                                                 | 679 kcal<br>29.8 g<br>27.9 g<br>2.2 g |
| 28<br>月 | わかめごはん                                                                                                 | ○  | サバのたつたあげ<br>やさいのにびたし<br>じゃがいものみそしる                  | ★ぎゅうにゅう, わかめ, サ<br>バ, あぶらあげ, みそ                               | こめ, むぎ, ごま, こむぎこ, でん<br>ぶん, ★あぶら, さとう, じゃが<br>いも, こんにやく    | しょうが, えのきたけ, にんじん, も<br>やし, こまつな, たまねぎ                                                                | 593 kcal<br>25.7 g<br>23.4 g<br>2.5 g |
| 30<br>水 | スパゲティミートソース<br>     | ○  | さつまいもサラダ<br>カステラ                                    | ★ぎゅうにゅう, ぶたにく, だ<br>いず, ★たまご                                  | スパゲッティ, オリーブゆ, あぶ<br>ら, こむぎこ, じゃがいも, さつ<br>まいも, さとう, はちみつ  | たまねぎ, にんじん, しょうが, にん<br>にく, セロリー, マッシュルーム,<br>ホールコーン, きゅうり                                            | 725 kcal<br>28.0 g<br>26.2 g<br>2.1 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願い致します。



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、洗濯とアイロニングをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

