



# 4がつ こんだてひょう



令和7年4月8日  
江戸川区立平井南小学校  
校長 岡田盛雄  
栄養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 水	ドライカレーライス パリパリかいそうサラダ アップルかんでんフルーツポンチ		とりにく ひよこまめ だいす ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも あげあぶら コーンスターチ ごま あぶら さとう ワンタンのかわ	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん きりほしだいこん キャベツ こまつな ぶどう缶 もも缶 りんご りんごジュース レモン	583 kcal 19.9 g
10 木	ねぎしおふたにくどん こまつないもち とりにくのよしのじる		ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん ごま じゃがいも あげ あぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん ねぎ もやし レモン こまつな ごぼう だいこん	545 kcal 21.2 g
11 金	ピピンバ わかめスープ はちみつホットク		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう と りにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら ごま こむぎこ しらたま こ はちみつ くらざとう	しょうが にんにく ねぎ にんじ ん こまつな もやし	605 kcal 22.5 g
14 月	ごはん さけきのこチーズやき くきわかめとコーンのあえもの とんじる		ぎゅうにゅう さけ チーズ くき わかめ ぶたにく あぶらあげ み そ	こめ むぎ バター さとう ごま あぶら あぶら ごま こんにやく じゃがいも	しめじ えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にん じん ごぼう だいこん ねぎ	560 kcal 27.0 g
15 火	まーぼーどうぶどん チンジャオオロス もやしとたまごのスープ		ぶたにく みそ とうふ ぎゅう にゅう とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん じゃがいも しらたき ごま あぶら ごま	にんにく しょうが しいたけ に んじん たまねぎ ねぎ えのきた け しめじ ピーマン もやし こ まつな	555 kcal 25.2 g
16 水	フィッシュバーガー こまつなとじゃがいものソテー ミネストローネ いちご		ホキ ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たにく いんげんまめ とりにく	パン こむぎこ ごま パンこ あ げあぶら さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	キャベツ にんにく こまつな コーン セロリ にんじん たまね ぎ トマト缶 エリンギ いちご	542 kcal 25.6 g
17 木	ひすいチャーハン レバーのチリソース ちゅうかサラダ くきわかめとじゃがいものスープ きよみオレンジ		ぶたにく たまご なたと ぎゅう にゅう ぶたレバー とりにく く きわかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん あげあぶら さとう は るさめ ごま じゃがいも	たまねぎ こまつな ねぎ にんに く しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし きよみオレンジ	592 kcal 25.7 g
18 金	ミートソースパグッティ うみのさちサラダ じゃがいものケーキ		とりにく だいす チーズ ぎゅう にゅう えび いか たまご	あぶら スパグッティ さとう じゃがいも こむぎこ バター メープルシロップ ぶんと	にんにく しょうが にんじん た まねぎ マッシュルーム トマト缶 こまつな キャベツ コーン	597 kcal 27.0 g
21 月	ごはん どうぶとエビのケチャップに ししゃものごまからあげ もやしのおひたし みしょうかん		ぎゅうにゅう ぶたにく えび と うふ ししゃも	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん ごま あげあぶら	にんにく しょうが にんじん た まねぎ トマト缶 チンゲンツァイ もやし こまつな コーン みしょ うかん	570 kcal 27.5 g
22 火	たけのごごはん ごまいりあつやきたまご こまつなのみそあえ あさりいすましじる きよみオレンジ		あぶらあげ ぎゅうにゅう とりに く たまご みそ あさり とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごま さとう	しいたけ にんじん たけのこ た けのこ さやえんどう たまねぎ こまつな キャベツ しめじ だい こん ねぎ きよみオレンジ	533 kcal 25.3 g
23 水	にゅうがくしんきゅう おいおいメニュー こうはくクリームライス パリパリポテトサラダ フルーツもりあわせ		ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	バター あぶら こめ むぎ オ リーブオイル こめこ じゃがいも あげあぶら ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ マッシュルーム キャバ ツ にんじん きゅうり コーン いちご りんご	541 kcal 18.1 g
24 木	ごはん さばのカレーしょうゆやき ミソドレあえ さわにわん きよみオレンジ		ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたに く あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも あげあぶ ら さとう あぶら ごま	しょうが こまつな キャベツ に んじん だいこん ごぼう しいた け えのきたけ きよみオレンジ	539 kcal 22.7 g
25 金	じゃこのマヨネーズトースト ポークビーンズ アーモンドサラダ りんご		しらす ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	パン マヨネーズ あぶら じゃが いも こむぎこ オリーブオイル さとう アーモンド	パセリ にんじん たまねぎ キャ ベツ こまつな だいこん コーン りんご	588 kcal 22.0 g
28 月	さげちゃづけ とりにくのからあげ だいこんとちりめんじゃこのサラダ りんご		さけ ぎゅうにゅう とりにく ち りめんじゃこ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ でんぶん しょうしん こ あげあぶら あぶら ごまあぶ ら さとう	ねぎ カリカリうめ ゆかり しょ うが にんにく だいこん にんじ ん こまつな りんご	544 kcal 24.7 g
30 水	きなこトースト クラムチャウダー ベーコンきのこサラダ きよみオレンジ		きなこ ぎゅうにゅう ベーコン あさり えび いんげんまめ	パン バター あぶら さとう あ ぶら じゃがいも こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん エリンギ し めじ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく きよみオレンジ	605 kcal 21.8 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

## ご入学・進級おめでとうございます

今年度も子どもたちの健やかな成長のため、安心・安全な給食に努めていきます。よろしくお願ひいたします。



## 23(水) 入学・進級 お祝いメニュー

23日は、「1年生をむかえる会」を予定しています。それに合わせて、紅白クリームライスの給食を作ります。

## 学校給食の役割について

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体力の向上を図ります。

