

令和6年



4月 きゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第三葛西小学校

日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 ちにく 血や肉になる	〈きいろ〉 はたらちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
10	水	＜きゅうしょくはじまり＞ ポークカレーライス・春キャベツとツナのサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 大豆 わかめ ツナ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 りんご キャベツ 大根 きゅうり さやいんげん パインアップル(缶詰) みかん缶 白桃缶 レモン	647 21.9 1.9
11	木	たらフライサンド・ホワイトシチュー マカロニサラダ・バナナ	○	たら 鶏肉 調理用牛乳 豆乳 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マーガリン マカロニ 砂糖	玉葱 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり バナナ	650 27.3 2.7
12	金	＜新1年生入学祝い給食＞ スパゲティ・ミートソース 小松菜とコーンのスープ・豆乳ケーキ	○	豚肉 大豆 卵 豆乳 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 マーガリン 粉糖	にんにく 人参 玉葱 干椎茸 グリーンピース ホールコーン キャベツ しめじ 小松菜	602 25.0 2.2
15	月	ツナピラフ・レバーポテトのマリアナソース 春キャベツのスープ・いちご	○	ツナ 豚レバー みそ ベーコン 牛乳	油 バター 米 麦 でん粉 さつま芋 砂糖	玉葱 人参 ホールコーン 生姜 セロリー キャベツ えのきたけ 小松菜 いちご	580 24.5 2.3
16	火	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	○	わかめ ししゃも 豚肉 生揚げ みそ あらればんべん 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 油 でん粉 じゃが芋	生姜 ごぼう 干椎茸 人参 もやし ねぎ 小松菜 たけのこ キャベツ えのきたけ ねぎ	571 23.9 2.3
17	水	麦ごはん・鯖の塩焼き・大根の煮おろし かんぴょうと糸昆布の炒め物・すりごま汁	○	サバ 昆布 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 しらたき 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま	大根 かんぴょう 人参 グリーンピース 玉葱 もやし えのきたけ ねぎ 小松菜	591 28.4 1.9
18	木	小松菜ガーリックライス・チーズ入りミートローフ いんげん豆のトマトスープ・バナナ	○	豚肉 大豆 調理用牛乳 卵 チーズ ウィンナー 白いんげん豆 牛乳	米 麦 油 オリーブ油 パン粉 じゃが芋 バター	にんにく 小松菜 玉葱 人参 ホールコーン セロリー キャベツ トマト缶詰 パセリ バナナ	585 23.1 2
19	金	麦ごはん・海苔の佃煮 シルバーのマヨネーズ焼き アスパラとじゃが芋の炒め物 新玉葱の味噌汁・でこぼん	○	もみのり 干ひじき シルバー みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 油 じゃが芋	アスパラガス 人参 玉葱 白菜 新玉葱 えのきたけ ねぎ 小松菜 しらぬひ	588 24.4 2.1
22	月	コッペパン(ジャムマーガリン)・カミカミサラダ ポークビーンズ・オレンジ	○	さきいか こんぶ 大豆 えんどう ひよこまめ 豚肉 牛乳	コッペパン マーガリン 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉	いちごジャム 大根 きゅうり 人参 にんにく 生姜 玉葱 グリーンピース オレンジ	593 23.0 2.4
23	火	五目ごはん・鯖の西京焼き 磯香和え・かきたま汁	○	油揚げ 大豆 さわら みそ きざみのり 茎わかめ 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉	人参 干椎茸 たけのこ グリーンピース 小松菜 キャベツ もやし 玉葱	573 28.5 2.1
24	水	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ・いちご杏仁	○	豚肉 えび 豆腐 ボンレスハム 寒天 調理用牛乳 豆乳 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	生姜 にんにく 干椎茸 人参 たけのこ 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり いちご	596 24.5 1.7
25	木	わかめごはん・わかさぎのごまがらめ 油揚げとキャベツの和えもの・豚汁	○	炊き込みわかめ わかさぎ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖 じゃが芋	人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 玉葱 えのきたけ ねぎ	569 23.1 2.4
26	金	たけのこごはん・五目卵焼き 揚げじゃが芋の炒め煮・大根と白菜の味噌汁 清見オレンジ	○	油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 こんにやく じゃが芋 ごま	生たけのこ 人参 干椎茸 玉葱 グリーンピース 大根 白菜 えのきたけ 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	570 23.3 2.4
29	月	昭和の日					
30	火	＜お弁当給食＞ 油揚げの混ぜごはん・鶏の照り焼き 粉ふき芋・ごぼうのきんぴら・もやしのおかか和え	○	鶏肉 油揚げ 鶏肉 おかか 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 しらたき	人参 玉葱 グリーンピース 生姜 パセリ ごぼう キャベツ もやし きゅうり	554 24.0 1.9

\* 献立は材料の都合で変わることがあります。  
\* 病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。  
\* エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜4月の給食目標＞  
協力して準備や片付けをしよう

ご入学、ご進級  
おめでとうございます

