



# 4がつの こんだて



江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子

(給食もくひょう) 準備や後片付けを上手にしよう

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	I単位 - (kcal)
9	水	スパゲッティ ミートビーンズソース	野菜スープ	オレンジ寒天	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 鶏肉 豆腐 粉寒天	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 油	にんにく しょうが にんにく 玉葱 キャベツ みかん缶 オレンジジュース	529
10	木	1年生給食スタート♪ 鶏肉の米粉カレーライス	ツナサラダ	フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ツナ 粉寒天	米 きび 油 じゃがいも 米粉 油 さとう	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン りんご みかん缶 バイン缶 りんごジュース	550
11	金	おはなし給食♪ セサミトースト	クリームシチュー	焼肉サラダ いちご	牛乳 鶏肉 粉チーズ レンズ豆 豚肉 荳わかめ	食パン マーガリン さとう すりごま ごま 油 米粉 こんにやく ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン いちご	545
14	月	むぎ 麦ごはん	エコふりかけ	鮭の照り焼き ごまあえ 大根のみそ汁 りんご	牛乳 かつおぶし 鮭 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう すりごま ごま	しょうが キャベツ こまつな にんにく もやし 大根 ねぎ りんご	532
15	火	こまつなチャーハン	レバーとポテトのマリアナソース	白菜とコーンのスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚レバー 鶏ひき肉	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも	こまつな ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン えのき	575
16	水	むぎ 麦ごはん	にしんのかば焼き	キャベツの昆布あえ じゃがいもと厚揚げの煮物	牛乳 にしん 豚肉 厚揚げ	米 麦 でんぷん 油 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんにく たけのこ いんげん	542
17	木	手作りパン♪ こまつなピザパン	コールスローサラダ	ポークビーンズ 清見オレンジ	牛乳 ツナ チーズ 豚肉 大豆	小麦粉 オリーブ油 油 さとう じゃがいも	トマトピューレ 玉ねぎ にんにく こまつな キャベツ きゅうり にんにく 清見オレンジ	578
18	金	食育の白♪ たけのこごはん	ますのさざれ焼き	ツナ入りおひたし 豆腐のすまし汁	牛乳 油揚げ ます ツナ わかめ 豆腐	米 麦 さとう マヨネーズ パン粉	にんにく たけのこ キャベツ こまつな えのき ねぎ	532
21	月	やとりどん 焼き鳥丼	じゃこサラダ	あんかけ汁 ニューサマーオレンジ	牛乳 鶏肉 糸寒天 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	米 麦 油 さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく もやし 大根 こまつな ニューサマーオレンジ	529
22	火	むぎ 麦ごはん	エコふりかけ	大豆コロッケ こまつなとコーンのサラダ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 かつおぶし 鶏ひき肉 大豆 たまご 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 米粉 パン粉 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんにく キャベツ こまつな きゅうり コーン	604
23	水	マーボー焼きそば	きびなごのごまがらめ	中華風たまごスープ カラマンダリン	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 きびなご 豆腐 たまご	蒸し中華麺 油 さとう でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 えのき ねぎ こまつな カラマンダリン	543
24	木	むぎ 麦ごはん	あさりとのりの佃煮	さばのごまつけ焼き 切りほだいこん 切干大根とツナのあえもの なめこ汁	牛乳 のり あさり さば ツナ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ こまつな 大根 えのき なめこ ねぎ	584
25	金	郷土料理:大阪府♪ かやくごはん	お好み焼き風たまご焼き	おおさかづ 大阪漬け 船場汁	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 たまご おおか 青のり さば水煮	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	ごぼう にんにく エリンギ キャベツ 大根 こまつな えのき ねぎ しょうが	540
28	月	世界の料理:ドイツ♪ コッペパン	手づくりソーセージ	ザワークラウト	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 鶏肉 生クリーム	コッペパン パン粉 さとう じゃがいも 米粉 油	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ にんにく パナナ	524
30	水	こぎつねごはん	はまちのカレー焼き	野菜のごまじょうゆあえ さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 はまち みそ 油揚げ わかめ	米 麦 さとう ごま さつまいも	にんにく こまつな キャベツ もやし えのき 玉ねぎ	590

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 給食当番の約束を知ろう!



## 食べるときは せなかピン!

