



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	しゅしよく	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値キ (kcal)
10 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 鶏肉 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ オリーブ油 さとう じゃがいも 油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ えのき みかん缶 オレンジジュース	525
11 木	1年生給食スタート♪ 鶏肉の米粉カレーライス	こまつなサラダ フルーツポンチ		牛乳 鶏肉 ツナ 粉寒天	米 きび じゃがいも 米粉 さとう ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ りんごジュース りんご みかん缶 パン缶	547
12 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 レンズ豆 生クリーム 豚肉 荳わかめ	食パン マーガリン さとう すりごま 油 米粉 こんにやく ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり いちご	528
15 月	むぎ 麦ごはん	のりとあさりの佃煮 ごまあえ 大根のみそ汁		牛乳 のり あさり 鶏ひき肉 たまご 油揚げ わかめ みそ	米 麦 さとう 油 すりごま	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな もやし 大根 ねぎ	540
16 火	こまつなチャーハン	きびなごのからあげ 春雨サラダ 清見オレンジ		牛乳 豚肉 たまご きびなご	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん 春雨 ごま	こまつな ねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし 清見オレンジ	539
17 水	むぎ 麦ごはん	エコふりかけ 和風サラダ きこのみそ汁		牛乳 かつおぶし 鶏ひき肉 大豆 たまご ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも 米粉 パン粉	玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな 大根 しめじ えのき	617
18 木	世界の料理:ドイツ コッパパン	手づくりソーセージ ザワークラウト グーラッシュ 河内晩柑		牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 鶏肉 生クリーム	コッパパン パン粉 じゃがいも 米粉	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ にんじん 河内晩柑	539
19 金	食育の日♪ たけのこごはん	いなだのごまみそ焼き 豆腐のすまし汁 いちご		牛乳 油揚げ いなだ みそ おかか わかめ 豆腐	米 麦 すりごま さとう	にんじん 新たけのこ しょうが キャベツ もやし えのき ねぎ こまつな いちご	507
22 月	郷土料理 神奈川県 むぎ 麦ごはん	梅しらすふりかけ 大根ときゅうりのサラダ けんちん汁		牛乳 しらす干し 豚ひき肉 高野豆腐 ほたて ハム	米 麦 ごま でんぷん ごま油 油 さとう しゅうまいの皮 じゃがいも こんにやく	梅 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり にんじん ねぎ	562
23 火	むぎ 麦ごはん	エコふりかけ 鮭のさざれ焼き こまつなのごまあえ 玉ねぎのみそ汁		牛乳 かつおぶし 鮭 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 マヨネーズ パン粉 ごま すりごま じゃがいも	キャベツ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ ねぎ	579
24 水	マーボー焼きそば	レバーとポテトの中華揚げ にらたまスープ		牛乳 豚ひき肉 みそ 豚レバー 豆腐 たまご	蒸し中華麺 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たら エリンギ 干し椎茸	570
25 木	鮭のバター醤油ごはん	じゃがいもと厚揚げの煮物 こまつなとわかめのあえもの オレンジ		牛乳 鮭 豚肉 厚揚げ わかめ	米 麦 バター さとう じゃがいも ごま油 こんにやく 油	いんげん にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ たけのこ コーン ニューサマーオレンジ	596
26 金	手作りパン♪ こまつなマヨパン	ポークビーンズ コーンサラダ		牛乳 ツナ 豚肉 大豆	強力粉 薄力粉 マヨネーズ 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン	532
30 火	ごもく 五目ごはん	さばのしょうが焼き じゃがいものみそ汁		牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ	米 麦 油 ごま さとうアーモンド じゃがいも	ごぼう にんじん エリンギ しょうが こまつな キャベツ 大根	573

☆ 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!



底のほうからよくかきま
ぜてもりつけましょう。

食べるときは

せなかピン!



せなかをまげた
「イヌぐい」にならない
ように注意しましょう。