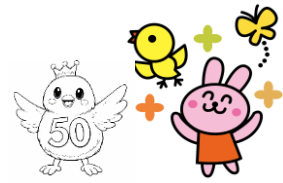


4がつの こんだて



(給食もくひょう) 準備や後片付けを上手にしよう



江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎美佐子
栄養士 河野 遥圭

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初* - (kcal)
7	火	ちゅうかどん 中華丼	ちゅうか 中華あえ	フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか 粉寒天	米 油 でんぷん すりごま ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ こまつな 白菜 もやし きゅうり バナナ 黄桃缶 パイン缶 りんごジュース	548
8	水	ねんせいきゅうしゅく 1年生給食スタート♪ とりにく 鶏肉の米粉カレーライス	ツナサラダ	いちご	牛乳 鶏肉 ツナ	米 麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン いちご	503
9	木	せかい りょうり 世界の料理:ドイツ はいが 胚芽パン	て 手づくりソーセージ	ザワークラウト グーラッシュ オレンジ	牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏肉 生クリーム レンズ豆	胚芽パン パン粉 さとう じゃがいも	玉ねぎ セロリ にんにく エリンギ キャベツ にんじん しめじ オレンジ	537
10	金	むぎ 麦ごはん	あさりとのりの佃煮	鮭の照り焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鮭 のり あさり 油揚げ みそ	米 麦 さとう すりごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし 大根 えのき	524
13	月	ツナピラフ	きびなごのスパイシー揚げ	カリカリポテトサラダ ABCスープ	牛乳 ツナ きびなご レンズ豆	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう マカロニ	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり プロックリー コーン	576
14	火	こまつなチャーハン	レバーと大豆のマリアナソース	もやしとわかめ中華あえ たけのこキャベツのスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚レバー 大豆 わかめ 豚肉	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん ごま ラー油	こまつな ねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし たけのこ キャベツ こまつな	560
15	水	てづく 手作りパン♪ こまつなピザパン	こまつなと糸寒天のサラダ	ポークビーンズ バナナ	牛乳 ツナ チーズ 糸寒天 豚肉 大豆	強力粉 薄力粉 オリーブ油 さとう ごま油 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ こまつな エリンギ キャベツ にんじん コーン バナナ	596
16	木	たけのこごはん	ぎせい豆腐	こまつなとにんじんのこまあえ わかめ たまご わかたけ汁 若竹汁	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 わかめ たまご	米 麦 さとう 油 すりごま	にんじん たけのこ エリンギ キャベツ こまつな ねぎ	536
17	金	えどちゃん焼きそば	ちゅうかふう 中華風たまごスープ	フライドポテト 清見オレンジ	牛乳 豚肉 あさり たまご 豆腐	蒸し中華麺 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ にんじん もやし こまつな えのき ねぎ 蒲見オレンジ	506
20	月	しょくいく ひ 食育の日♪ つくねの照り焼き丼	ビーンズサラダ	さつまいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご 大豆 ツナ わかめ みそ	米 麦 パン粉 でんぷん さとう 油 さつまいも	玉ねぎ ごぼう しょうが きゅうり にんじん コーン えのき こまつな	570
21	火	むぎ 麦ごはん	ししゃものパセリフライ	こまつなとわかめのごま酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも わかめ ツナ 豚肉	米 麦 米粉 パン粉 油 ねりごま ごま さとう じゃがいも 白滝	パセリ キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 いんげん	559
22	水	スパゲッティー ミートビーンズソース	コーンポテトサラダ	キャロットケーキ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ たまご	スパゲッティー オリーブ油 油 さとう バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが エリンギ にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン オレンジジュース	630
23	木	むぎ 麦ごはん	エコふりかけ	さばのカレー焼き きんぴらごぼう あんかけ汁	牛乳 かつおぶし さば 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう ごま油 こんにゃく ごま じゃがいも でんぷん	ごぼう にんじん もやし 大根 こまつな	538
24	金	きょうどりょうり しずおかけん 郷土料理:静岡県 さくら 桜えびとしらすのかき揚げ丼	きゅうりごま	かまぼこ入りすまし汁 抹茶ミルク寒天	牛乳 桜えび しらす干し 鶏肉 いか かまぼこ 豆腐 粉寒天 豆乳 大豆 生クリーム 練乳	米 麦 米粉 油 さとう ごま油 すりごま でんぷん	玉ねぎ ごぼう にんじん こまつな ねぎ きゅうり 大根 抹茶	609
27	月	セサミトースト	しろみぎかな 白身魚のクリーム煮	焼肉サラダ	牛乳 たら 粉チーズ 豚肉 レンズ豆 豆乳 荳わかめ	食パン さとう すりごま マーガリン でんぷん 油 ごま こんにゃく ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	570
28	火	こぎつねごはん	さけ 鮭のさざれ焼き	こまつなと糸寒天のあえもの すまし汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 鮭 糸寒天	米 麦 ごま マヨネーズ パン粉 ごま油 すりごま 油	にんじん キャベツ こまつな コーン えのき ねぎ	600
30	木	マーボー豆腐丼	いかとわかめのあえもの	春雨スープ オレンジ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 いか わかめ 鶏肉	米 麦 油 でんぷん ごま油 ごま 春雨 さとう	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン えのき こまつな オレンジ	594

☆ 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。

今年度、着任しました栄養士の河野遥圭です。本校の給食は、葉隠勇進株式会社^{こうのはるか}が調理を担当することになりました。これまでの給食の良さを大切にしながら、子どもたちが毎日の給食を楽しみにできるよう、安心安全でおいしい給食作りに努めてまいります。



◎給食当番の約束をしよう!



