



# 4月こんだてひょう



令和7年4月9日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	1杯当り たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	だいちり ドライカレー	○	コーンサラダ アップルかんてんポンチ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 大豆 粉かんてん	米 麦 さとう 油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ナタデココ グリーンピース コーン キャベツ りんごジュース みかん缶 もも缶	621 kcal 23.2 g 19.5 g 2.3 g
11 金	むぎごはん	○	サバのみそに きゅうりとツナのすのもの くずきりじる きよみオレンジ	★牛にゅう(飲用) サバ みそ ワカメ ツナ	米 麦 さとう くずきり じゃがいも かたくり粉	しょうが きゅうり にんじん こまつな ねぎ 清見オレンジ	588 kcal 23.9 g 17.8 g 2.5 g
14 月	ピリから マーボーどん	○	こまつないりはるさめサラダ キャンディポテト	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 みそ とうふ ハム	米 麦 さとう 油 かたくり粉 はるさめ ごま さつまいも ★バター	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ グリーンピース きゅうり こまつな	657 kcal 22.3 g 21.4 g 2.3 g
15 火	わかめごはん	○	たまごやき ごまあえ じゃがいものみそしる	★牛にゅう(飲用) ワカメ ぶた肉 ★たまご 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	572 kcal 22.7 g 21.6 g 2.8 g
16 水	スパゲティ ミートソース	○	ツナサラダ てづくりビスコッティ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 大豆 ★粉チーズ ツナ ★たまご ★牛にゅう(調理用)	スパゲティ 油 さとう ★バター 小麦粉 ★アーモンド ★ミルクチョコレート	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 パセリ きゅうり キャベツ パプリカ	621 kcal 25.5 g 24.6 g 2.1 g
17 木	むぎごはん	○	サワラのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら こまつなのみそしる	★牛にゅう(飲用) サワラ みそ ぶた肉 とうふ ワカメ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 つきこんにやく ごま じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな ねぎ	553 kcal 24.7 g 19.6 g 2.0 g
18 金	とうにゅうきなこ トースト	○	ツナじゃがサラダ ポークビーンズ いちご	★牛にゅう(飲用) 豆にゅう きな粉 ツナ 大豆 ぶた肉	★食パン ★バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく パセリ いちご	608 kcal 24.8 g 27.7 g 2.0 g
21 月	むぎごはん	○	てづくりはるまき わかめのピリからサラダ ちゅうかふうきのこスープ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ワカメ ハム とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 ごま じゃがいも	しいたけ たけのこ いら もやし にんじん にんにく しめじ たまねぎ まいたけ こまつな	590 kcal 24.3 g 17.0 g 2.5 g
22 火	むぎごはん エコふりかけ	○	ししゃものいそべあげ ごまきなあえ あつあげのみそしる	★牛にゅう(飲用) おかか ★ししゃも ★たまご きな粉 あおのり あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	554 kcal 26.9 g 19.5 g 2.5 g
23 水	セサミハニートースト	○	キャベツサラダ ボストンふうくらムチャウダー バナナ	★牛にゅう(飲用) ツナ ベーコン とり肉 レンズまめ あさり ★牛にゅう(調理用) 豆にゅう ★生クリーム ★粉チーズ	★食パン さとう 油 はちみつ ごま ★バター じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリー マッシュルーム パセリ ★バナナ	632 kcal 23.9 g 31.9 g 2.4 g
24 木	たけのこごはん	○	〈旬(しゅん)のしよぐざい〉 たけのこをあじわおう♪ イカのたつたあげ こまつなとツナのマヨしょうゆ 若竹汁(わかたけじる)	★牛にゅう(飲用) 油あげ イカ ツナ とり肉 ワカメ	米 麦 油 かたくり粉 マヨネーズ(卵無)	にんじん たけのこ さやえんどう しょうが こまつな もやし えのきたけ	561 kcal 25.9 g 20.5 g 2.3 g
25 金	こうやどうふの そぼろどん	○	〈きせつ(きせつ)のわかし〉 よもぎだんごをあじわおう♪ しらすいりかきたまじる てづくりよもぎだんご	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 こうやどうふ とり肉 とうふ なると(卵無) ★たまご しらす あずき	米 麦 さとう 油 かたくり粉 白玉粉 上新粉	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ さやえんどう こまつな よもぎ	641 kcal 30.0 g 20.2 g 2.2 g
28 月	むぎごはん	○	レバーとだいちのごまがらめ のりあえ とうふのすましじる オレンジ	★牛にゅう(飲用) レバー 大豆 きざみのり とり肉 とうふ ワカメ なると	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし ねぎ オレンジ	565 kcal 27.6 g 18.1 g 1.9 g
30 水	ツナマヨドッグ	○	あおのりポテト ようふうとうにゅうみそスープ	★牛にゅう(飲用) ツナ ★ピザチーズ あおのり ベーコン 豆にゅう みそ	★無塩パン さとう 油 マヨネーズ(卵無) じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ	613 kcal 23.7 g 34.9 g 2.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって献立は都合により変更することがあります。

## にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

こんねんど あんぜん えいよう

きゅうしょく ていきよう

ねが

今年度も安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

きゅうしょく

### 【給食のもちもの】

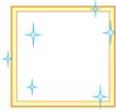
#### ①ハンカチ

きゅうしょくじゅんび まえ

てあら

給食準備の前にならず手洗いをします。

手を洗ったら、きれいなハンカチで  
しっかりとふきましょう。



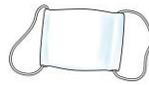
#### ②マスク

えいせいとき はいぜん

ひつよう

衛生的に配膳をするために必要です。

全員がマスクをつけて配膳準備を  
しましょう。



#### ③ランチョンマット

かんきよう きゅうしょく た

きれいな環境で給食を食べられるように

毎日清潔なものをもってきましょう。



プラスワン!

きゅうしょくとうばん ひと かみ け なが ひと むす

★給食当番の人で、髪の毛が長い人は結びゴムをもってきましょう。



よろしくおねがいします!