



4月こんだてひょう



令和6年4月9日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
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	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	だいずいり ドライカレー	○	コーンサラダ アップルかんてんポンチ	★牛にゆう(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 グリンピー ス コーン キャベツ りんごジュース みかん缶 ナタデココ もも缶	621 kcal 23.2 g 19.5 g 2.3 g
11 木	とうにゆうきなこ トースト	○	ツナじゃがサラダ ポークビーンズ いちご	★牛にゆう(飲用) 豆にゆう 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
12 金	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	★牛にゆう(飲用) さわら 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
15 月	むぎごはん	○	わふうヘルシーハンバーグ こぶきいも ごまみそしる デコボン	★牛にゆう(飲用) とり肉 とうふ ★たまご ★牛にゆう(調理用) 油あげ みそ	米 麦 さとう パン粉 ごま かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ だいこん パセリ ねぎ こまつな デコボン	597 kcal 26.6 g 19.7 g 2.1 g
16 火	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	★牛にゆう(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 グリンピース きゅうり こまつな	657 kcal 22.3 g 21.4 g 2.3 g
17 水	〈旬(しゅん)のしよくざい〉 たけのこをあじわおう♪						
17 水	たけのこごはん	○	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)	★牛にゆう(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
18 木	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	★牛にゆう(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 2.9 g
19 金	ツナマヨドッグ	○	あおのりポテト ようふうとうにゆうみそスープ	★牛にゆう(飲用) ツナ ★ピザチーズ あおのり ベーコン 豆にゆう みそ	★コッパパン 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 がなしめじ	603 kcal 23.2 g 34.6 g 2.8 g
22 月	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	★牛にゆう(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 2.6 g
23 火	〈きせつ(きせつ)のわかし〉 よもぎだんごをあじわおう♪						
23 火	こうやどうふの そぼろどん	○	しらすいりかきたまじる てづくりよもぎだんご	★牛にゆう(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
24 水	セサミハニートースト	○	キャベツサラダ ポストンふうくらムチャウダー バナナ	★牛にゆう(飲用) ツナ ベーコン とり肉 レンズめめ あさり ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★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
25 木	むぎごはん エコふりかけ	○	ししゃものいそべあげ ごまきなこあえ あつあげのみそしる	★牛にゆう(飲用) おかか あおのり ★ししゃも ★たまご きな粉 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
26 金	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	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 ★粉チーズ ツナ ★たまご ★牛にゆう(調理用)	スパゲッティ 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
30 火	〈きょう(きょう)どり(どり)より〉 山口県(やまぐちけん)です!						
30 火	ごはん (山口県産米使用)	○	チキンチンごぼう こまつなともやしのごましょうゆ むらくもじる	★牛にゆう(飲用) とり肉 しらす ★たまご	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	えだまめ こまつな もやし にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ	572 kcal 23.3 g 21.2 g 2.1 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。よってこんだて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・ご進級おめでとございます

こんねんど あんぜん えいよう

きゅうしよく 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、どうぞよろしくをお願いします。

きゅうしよく

【給食のもちもの】

①ハンカチ

きゅうしよくじゅんび まえ

てあら

給食準備の前にならず手洗いをします。

て あら

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

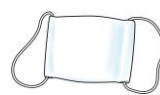
えいせいでき はいぜん

ひつよう

衛生的に配膳をするために必要です。

ぜんいん はいぜんじゅんび

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 きゅうしよく た

きれいな環境で給食を食べられるように

まいにち せいけつ

毎日清潔なものをもってきましょう。



プラスワン!

★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。



よろしくおねがいます!