

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
10 水	春野菜カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉,ひよこまめ,ツナ ヨーグルト	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 さとう	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,アスパラガス,トマ ト, さやえんどう,キャベツ きゅうり,ブロッコリー,ゴ 玉葱,みかん,りんご,バナナ	821 kcal 25.0 g 20.4 g 2.9 g	入学・進級 おめでとうございます
11 木	～入学・進級お祝い献立 赤飯 鶏のから揚げ くるみおえ 菜の花のすまし汁 いちご	○	ささげ,鶏肉,凍り豆腐,なると わかめ	もち米,でん粉,油,くるみ,ごま	しょうが,にんにく,キャベツ もやし,こまつな,にんじん 玉葱,ねぎ,菜ばな,いちご	810 kcal 31.6 g 26.9 g 3.3 g	給食前は手を きれいに 洗いましょう!
12 金	コロッケバーガー パスタサラダ コロコロスープ バナナ	○	豚肉,大豆,たまご,かまぼこ ベーコン	パン,じゃがいも,ごま,小麦粉 パン粉,油,さとう,マヨネーズ	玉葱,にんじん,きゅうり パプリカ,キャベツ,こまつな バナナ	810 kcal 24.3 g 36.1 g 3.2 g	11日は 入学・進級お祝い献立 です。 給食室でお祝いの赤飯を 炊きます。
15 月	スパゲティミートソース カラフルサラダ いちごの蒸しケーキ	○	豚肉,大豆,ツナ	スパゲッティ,小麦粉,さとう じゃがいも,油,はちみつ	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,トマト,パセリ パプリカ,きゅうり,キャベツ いちご	793 kcal 27.8 g 22.7 g 2.9 g	18日 小松菜は江戸川区の 特産です。 農家の方が毎朝届けて くれます。
16 火	麦ごはん たらと野菜の新緑揚げ 切干煮 味噌けんちん汁 デコボン	○	たら,しらす,たまご,油揚げ,生揚 げ,削り節,みそ	米,麦,小麦粉,油,こんにゃく 三温糖,さといも	玉葱,にんじん,ゴ,椎茸 だいこん,ごぼう,ねぎ デコボン	831 kcal 37.4 g 20.3 g 2.8 g	19日(食育の日) ＜熊本県 郷土料理＞ 高菜めしは、熊本の中 でも阿蘇(あそ)高菜を 使用するため、阿蘇地 域でよく見られる料理 です。「太平燕(たい びーえん)」は、戻した 春雨に豚肉や、エビ、 イカ、キャベツ、にん じんの野菜とゆで卵を 鶏ガラや豚骨スープで 食す熊本県のご当地料 理です。
17 水	はちみつレモントースト 海藻サラダ じゃがいもニョッキ タロッコ	○	わかめ,鶏肉,豆,調理用牛乳,豆乳	胚芽パン,バター,はちみつ,ご ま 油,さとう,じゃがいも,小 麦粉	レモン,にんじん,もやし,玉葱 しめじ,キャベツ,こまつな タロッコ	762 kcal 28.3 g 28.2 g 3.3 g	23日 今が旬の「たけのこ」 この時期だけの味と香 りを楽しみましょう。
18 木	豚ごぼうごはん 小松菜入り卵焼き キャベツのおかか和え 大根としめじの味噌汁	○	豚肉,ひじき,大豆,たまご,ツナ おかか,みそ,わかめ	米,麦,油,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,さやえん どう,ねぎ,こまつな,えの き,キャベツ,もやし,梅, だいこん,玉葱,しめじ	768 kcal 32.4 g 23.4 g 3.0 g	春が旬の食べ物 アスパラ・春キャベツ 菜の花・新じゃがいも 新玉葱・たけのこ ふき・清美オレンジ
19 金	～熊本県郷土料理～ 高菜めし ちくわの磯辺揚げ 酢味噌和え 太平燕(タイピーエン)	○	豚肉,ちりめん,竹輪,あおのり たまご,みそ,豚肉,イカ,えび,う すら	米,麦,小麦粉,ごま,三温糖,油, はるさめ	たかな漬,たけのこ,こまつな もやし,にんじん,玉葱 きくらげ,はくさい	768 kcal 32.3 g 23.6 g 3.2 g	26日 マーボー丼 スーミータン 杏仁豆腐
22 月	ツナたまドッグ ポテトチップサラダ ポークビーンズ キウイ	○	ツナ,たまご,大豆,豚肉	パン,マヨネーズ,じゃがいも, はちみつ,油,さとう,小麦粉	玉葱,パセリ,キャベツ にんじん,パプリカ,こまつな セロリ, キウイ	828 kcal 32.5 g 37.9 g 2.9 g	合計13回
23 火	たけのこご飯 ししゃもの南部揚げ からしおえ 田舎汁 清美オレンジ	○	油揚げ,ししゃも,たまご,かつお 生揚げ,みそ,わかめ	米,麦,三温糖,ごま,油,さつまい も	椎茸,にんじん,たけのこ いんげん,キャベツ,もやし こまつな,だいこん,ねぎ 清見オレンジ	792 kcal 31.6 g 22.2 g 2.9 g	
24 水	麦ごはん わかめそば 鯖の香味焼き 炊き合わせ にらたま汁	○	わかめ,サバ,鶏肉,たまご	米,麦,さとう,ごま,油,こんにゃ く,じゃがいも,でん粉	にんじん,しょうが,たけのこ, 椎茸,玉葱,れんこん,ふき さやえんどう,キャベツ,えの き,にら,ねぎ	839 kcal 34.1 g 23.7 g 3.1 g	
25 木	きつねうどん レバーとポテのかりん揚げ 青菜の白和え はるか	○	油揚げ,わかめ,なると,レバー 調理用牛乳,豆腐	うどん,でん粉,じゃがいも,油 さとう,ごま	椎茸,にんじん,玉葱,えのき, ねぎ,しょうが,にんにく,こまつ な,キャベツ,はるか	802 kcal 36.7 g 28.5 g 3.2 g	
26 金	マーボー丼 スーミータン 杏仁豆腐	○	豚肉,大豆,みそ,豆腐,わかめ,たま ご,寒天,調理用牛乳,豆乳	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,椎茸 にんじん,たけのこ,玉葱,ねぎ にら,だいこん,きくらげ,しめ じ,こまつな,りんご,みかん	883 kcal 32.5 g 23.9 g 3.0 g	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

江戸川区学校給食実施基準値(エネルギー820kcal たんぱく質30g)

合計13回

～今月の目標～

「給食活動の基本を身につけよう」

給食の準備や後片付けの決まり、食事のマナーを守りましょう。

～お願い～

当番の生徒が白衣(毎週金曜日)・配膳台カバー(月末)を持って帰りますので、洗濯をお願いします。その際、ほころび等ありましたら、補修もお願いいたします。

