



4月の献立

こんげつ きゅうしよくもくひょう
～今月の給食目標～
じゅんび
準備やかたづけをきちんとしよう



荒川区立第二日暮里小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
				あか なかま	きいろ なかま	みどり なかま
				ち にく	ねつ ちから もと	からだ しょうじ ととの
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
7	木		チンジャオロース丼 中華スープ・フルーツのオレンジソース	豚肉 豆腐 鶏がら 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 はるさめ コーンスターチ ごま油	ピーマン にんじん たけのこ もやし 玉葱 しょうが にんにく しめじ りんご 黄桃 パインアップル レモン オレンジジュース
8	金		玄米ごはん・すまし汁 魚のごまみそ焼き・小松菜のなめたけあえ	さわら みそ さば節 豆腐 もずく 牛乳	こめ げんまい さとう ごま 米 玄米 砂糖 ごま	こまつな キャベツ もやし えのきたけ
11	月	乳酸菌飲料	祝 入学おめでとうメニュー 赤飯・すまし汁 ベジバーグ・ごまあえ炒め	ささげ 豚ひき肉 豆腐 豆乳 さば節 乳酸菌飲料	こめ もち米 じゃがいも かたくり粉 砂糖 ごま サラダ油	にんじん みつば 玉葱 とうもろこし キャベツ もやし えのきたけ
12	火		玄米ごはん・えのきのスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	なまあげ 豚肉 みそ 豆腐 鶏がら 牛乳	こめ げんまい さとう サラダ油 ごま油 ごま	さやいんげん にんじん チンゲンツアイ 玉葱 しめじ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ
13	水		カレーライス・青じそサラダ きよみオレンジ	豚肉 豚骨 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん しそ 玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし レモン きよみオレンジ
14	木		しょうゆラーメン もやしのマリネ・ハニーレモンゼリー	焼き豚 豚骨 鶏がら ゼラチン 牛乳	中華めん はちみつ 砂糖 サ ラダ油 ごま油 ごま 練りごま	にんじん こまつな もやし ねぎ にんにく しょうが きゅうり レモン
15	金		しらすごはん・みそ汁 揚げじゃがいものそぼろ煮	なまあげ 豚ひき肉 油揚げ みそ さば節 牛乳 しらす	こめ じゃがいも いとこん 砂糖 かたくり粉 ごま サラダ油	にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ
18	月		世界の料理・韓国の料理 ビビンバ わかめスープ・ナムル	豚ひき肉 豆腐 鶏がら 牛乳 わかめ	こめ げんまい さとう ごま油 ごま サラダ油	ほうれんそう にんじん チンゲンツアイ にんにく もやし ぜんまい ねぎ 大根 きゅうり
19	火		ハニートースト・クリームシチュー アスパラソテー	鶏肉 鶏がら 牛乳 生クリーム	しょく 食パン はちみつ 小麦粉 マー ガリン バター サラダ油	にんじん アスパラガス ブロッコリー 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム とうもろこし クリームコーン缶
20	水		ごはん・けんちん汁 さかなの照り焼き・きんぴらごぼう	さわら さば節 豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 米 いとこん さとも ごま いた 板こんにやく ごま油	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう れんこん だいこん
21	木		五目チャーハン 白菜スープ・なつみ	豚肉 たまご 鶏がら 牛乳 さくらえび	こめ 米 はるさめ かたくり粉 サラダ油 ごま油	赤ピーマン ピーマン にんじん 玉葱 はくさい しめじ なつみ
22	金		わかめごはん・みそ汁 いりどり	わかめ 豆腐の素 鶏肉 生揚げ 豆腐 みそ さば節 牛乳 あお さ	こめ さとう いた 米 砂糖 板こんにやく ごま ごま油	にんじん さやいんげん しょうが だいこん れんこん えのきたけ
25	月		豚キムチごはん 春雨スープ・野菜の甘酢炒め	豚肉 豆腐 鶏がら 牛乳	こめ 米 はるさめ かたくり粉 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん こまつな はくさい(キムチ漬け) しめじ キャベツ もやし
26	火		ホットドッグ・春野菜のポトフ フルーツヨーグルト	ウィンナー 鶏がら 牛乳 ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 砂糖 マーガリン バター	にんじん アスパラガス キャベツ にんにく 玉葱 みかん もも パインアップル
27	水		ゆかりごはん・沢煮わん 魚のみそマヨネーズ焼き・めかぶサラダ	メルルーサ みそ 豚肉 さば節 牛乳 めかぶ	こめ 米 マヨネーズ(たまご抜き) 砂糖 ごま油	ゆかり粉 パセリ にんじん 切り干しだいこん きゅうり もやし ごぼう 干し椎茸 だいこん
28	木		パーステイ給食	豚ひき肉 鶏がら 鶏肉 チーズ ゼラチン 牛乳 スキムミルク コンデンスミルク	スパゲッティ 小麦粉 バター サラダ油	にんじん ピーマン トマト チンゲンツアイ オレンジ ジュース にんにく 玉葱 キャベツ 大根 いちご

★4月の栄養価の平均

エネルギー 603kcal ・たんぱく質 24.6g ・脂質 21.0g

※学校行事、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。

♪行事食や季節の献立について献立名を**太字**で表しています。♪



ねんせい きゅうしよく にち はじ
1年生の給食は11日より始まります。

