



# 4月献立予定表



令和5年4月6日 荒川区立尾久宮前小学校

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	一口メモ
10月	豚のしょうが焼き井 ごまドレサラダ 清見	○	牛乳、豚肉	米、麦、上白糖、 油、すりごま	にんにく、しょうが、 ねぎ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 きゅうり、もやし、 キャベツ、きよみ	642 kcal 27.1 g	新学期が始まりました。今年度も給食室 全員で安全でおいしい給食を作りますの で、よろしくお願ひします。クラス全員 で協力して、安全で楽しい給食時間にし ましょう。
11火	春の香りごはん 小松菜のツナ和え 豚汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ツナオイル漬け、 ちりめんじゃこ、豚肉、 木綿豆腐	米、もち米、油、 三温糖、ごま油、 じゃがいも、こんにやく	にんじん、ごぼう、 新たけのこ、 桜の塩漬け、 さやいんげん、もやし、 キャベツ、こまつな、 だいこん、ねぎ	582 kcal 24.4 g	春の香りごはんには、たけのこやごぼう など春が旬の食材が入っています。また 桜の塩漬けが少し入っているので、味つ けのアクセントになっています。食から も春を感じましょう。
12水	☺1年生給食始まり チキンカレーライス しょうゆドレッシングサラダ りんごゼリー	○	牛乳、鶏肉、 粉チーズ、粉寒天	米、麦、油、バター、 薄力粉、じゃがいも、 はちみつ、上白糖	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、 きゅうり、もやし、 ホールコン缶、りんご缶 りんごジュース	674 kcal 19.5 g	今日から1年生も給食スタートです。宮 前小で大人気のカレーライスは、ルウか ら手作りし、愛情いっぱいです。給食を モリモリ食べて、元気に学校生活を送っ てくださいね。
13木	フレンチトースト 春キャベツのミネストローネ ハニーサラダ	○	牛乳、たまご、大豆、 ベーコン、豚肉	無塩食パン、上白糖、 バター、油、マカロニ、 じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、にんじん、 だいこん、セロリー、 キャベツ、トマト、 パセリ、しょうが、 きゅうり	585 kcal 22.6 g	春キャベツは、葉が柔らかく甘味がたっ ぷりあります。今日はミネストローネに 入れました。給食では加熱して出します が、おうちでは生で食べるのもおすすめ です。
14金	☺入学・進級お祝い献立 お赤飯 鮭の照り焼き 揚げ入りおひたし 若竹汁	○	牛乳、ささげ、鮭、 油揚げ、木綿豆腐、 わかめ	米、もち米、黒ごま、 三温糖	しょうが、キャベツ、 こまつな、にんじん、 えのきだけ、新たけのこ	597 kcal 27.8 g	新学期が始まって少し経ちましたが、新 しいクラスには慣れてきましたか？宮前 小のみなさんの入学と進級をお祝いし、 お赤飯を炊きました。新しい学年でもい ろいろなことに挑戦し、実りある1年に しましょう。
17月	ごはん カレーじゃこ 春野菜と鶏肉の煮物 カリカリごぼうのサラダ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 鶏肉、生揚げ、 わかめ	米、砂糖、油、 こんにやく、新じゃが 芋、 ごま、三温糖	れんこん、にんじん、 新たけのこ、ふき、 干ししいたけ、ごぼう、 さやいんげん、 キャベツ、きゅうり	613 kcal 23.4 g	今日の煮物には「ふき」という山菜が 入っています。シャキシャキとした食感 と香りがよいのが特徴です。
18火	チキンライス 米粉のコーンポタージュ セミノール	○	牛乳、ベーコン、 鶏肉	米、麦、バター、油、 米粉	トマト、セロリー、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム水煮、 しょうが、 ホールコン缶、クリームコン缶、 パセリ、セミノール	609 kcal 19.3 g	セミノールはアメリカで誕生したかんき つ類です。甘みと酸味が強く、香りも強 いのが特徴です。今日のセミノールは鹿 児島県産です。皮を上手にむいて食べま しょう。



19 水	黒砂糖パン 小松菜とひき肉のオムレツ ポトフ	牛乳、たまご、鶏肉、 豚肉	黒砂糖丸パン、油、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、こまつな、 にんにく、セロリー、 マッシュルーム水煮、 しょうが、グリッピーズ	582 kcal 29.9 g	手はきれいに洗いましたか？石けんをつ けてていねいに洗い、きれいなハンカチ でふきましょう。とくにパンや果物は手 で持って食べます。ウイルスやばい菌が いないきれいな手で食べましょう。
20 木	ごはん さばの塩こうじ焼き 切干大根の含め煮 かぶのみそ汁	牛乳、さば、鶏肉、 油揚げ	米、油、三温糖	切干大根、にんじん、 さやいんげん、かぶ、 えのきだけ	625 kcal 28.4 g	かぶは春と秋、1年に2回旬を迎えます。 春のかぶは柔らかいのが特徴です。給食 室では、おみそ汁に入れる際、ちょうど よい硬さに仕上がるよう、時間を見極め ながら調理しています。
21 金	シーフードピラフ アスパラとツナのサラダ フルーツのヨーグルトがけ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 えび、いか、 ツナオイル漬け、 ヨーグルト	米、麦、バター、油、 上白糖	たまねぎ、ホールコン缶、 マッシュルーム水煮、キャベ ツ、 にんじん、アスパラガス、 みかん缶、桃缶、 パイ缶	576 kcal 22.6 g	アスパラガスは春から初夏にかけてが旬 の野菜です。ビタミンやアスパラギン酸 という栄養素が豊富で、体の疲れを取 り、元気にする働きがあります。
24 月	たけのこごはん 鱈のねぎみそ焼き 沢煮椀	牛乳、油揚げ、さわら、 鶏肉	米、もち米、上白糖、 ごま油、でんぷん	新たけのこ、にんじん、 さやえんどう、ねぎ、 しょうが、ごぼう、 干ししいたけ、もやし、 だいこん、えのきだけ、 こまつな	583 kcal 27.6 g	たけのこは次のうちの部分を食べてい るでしょうか？ ①根 ②茎 ③葉
25 火	麦ごはん ハンバーグ 宮前みそドレサラダ 新たまねぎと卵のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 大豆、たまご	米、麦、米粉、油、 上白糖、ごま油、 じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、しょうが、 にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、 新たまねぎ	669 kcal 30.8 g	春に出回る新たまねぎは、白い色をして います。なぜでしょうか？ ①日かげで育てたから ②皮をむいてい るから ③乾燥させていないから
26 水	マーボー丼 ねぎドレサラダ 美生柑	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 ちりめんじゃこ	米、麦、油、上白糖、 ごま油、でんぷん、 ごま	にんにく、しょうが、 たまねぎ、たけのこ、 干ししいたけ、 グリッピーズ、もやし、 キャベツ、こまつな、 ねぎ、美生柑	615 kcal 25.6 g	給食のサラダはドレッシングも手作りデ ス。油と調味料を加熱して、冷やして作 ります。今日は、ねぎの香りがアクセ ントのドレッシングです。
27 木	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ カリカリじゃこサラダ 豆腐のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 ちりめんじゃこ、 木綿豆腐	米、ごま油、薄力粉、 ぎょうざの皮、ごま、 上白糖	しょうが、にんにく、 干ししいたけ、 キャベツ、ねぎ、 にら、きゅうり、 にんじん、こまつな、 たまねぎ	640 kcal 22.7 g	ジャンボ揚げぎょうざは、特注の皮でタ ネを包んで油で揚げました。皮のバリッ とした食感が楽しいです。1つ1つ作り しました。感謝していただきましょう。
28 金	スパゲッティミートソース 野菜スープ 雪中貯蔵甘夏	牛乳、豚肉、大豆	スパゲッティ、油、 オリーブ油	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 トマトジュレ、ごぼう、 セロリー、こまつな、 雪中貯蔵甘夏	616 kcal 27.8 g	給食のミートソースにはある物が入っ ています。为什么呢？ ①大豆 ②魚 ③いも

※情勢や天候等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

### ❀おしらせ❀

- ・2～6年生は4月10日（月）から給食始まりです。
- ・1年生は4月12日（水）から給食始まりです。

今月の給食目標 協力して食事の準備や後片付けをしましょう。

