

4月の給食献立予定表

令和5年 荒川区立赤土小学校

実施日 日 曜	献立名	飲用 牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
7 金	赤飯 ごま塩 鶏のみそ焼き はりはり漬け すまし汁 ＜進級お祝い献立＞	○	牛乳, ささげ, 鶏肉, みそ, けずり節, カットわかめ	米, もち米, ごま, ごま油, 三温糖, あられ麩	しょうが, 長ねぎ, 切干し大根, にんじん, きゅうり, もやし, だいこん, えのきたけ, こまつな	622	29.3
10 月	ご飯 切干大根入り卵焼き 磯和え 生揚げのみそ汁	○	牛乳, 鶏ひき肉, 豆腐, 卵, 刻みのり, 生揚げ, みそ, カットわかめ	米, 油, さとう, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 切干し大根, 干しいたけ, もやし, こまつな	558	24.2
11 火	カレーライス コーンサラダ ＜1年生入学お祝い献立＞	シ ョ ア	ショア, 鶏肉	米, 押麦, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, もやし, キャベツ, ホールコーン	588	18.7
12 水	ねぎ塩鶏丼 新玉ねぎとさつま芋のみそ汁 果物 (カラマンダリン)	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, カットわかめ	米, 押麦, ごま油, 油, ごま, でんぷん, さつまいも	長ねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, もやし, にら, レモン, カラマンダリン	578	21.7
13 木	ココアパン キャロットソースのサラダ 春キャベツのクリームシチュー	○	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, 生クリーム	ココアパン, バター, 小麦粉, 油, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ, きゅうり, もやし, ホールコーン	610	21.8
14 金	ご飯 さばのピリ辛焼き わかめ和え 油揚げのみそ汁	○	牛乳, さば, カットわかめ, 油揚げ, みそ	米, 油, さとう, ごま, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, たまねぎ, にんじん, こまつな	584	24.1
17 月	スパゲッティミートソース ガーリックサラダ くだもの (清見オレンジ)	○	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆	スパゲッティ, 油, ごま油, さとう	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, ホールトマト, トマトピューレ, キャベツ, もやし, 清見オレンジ	564	24.2
18 火	わかめご飯 肉じゃが ぶどうゼリー	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏肉, 粉寒天	米, 油, つきこんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, こまつな, ぶどうジュース	589	19.7
19 水	ハニートースト カレードレッシングのサラダ 新じゃが芋のポトフ	○	牛乳, 鶏肉	食パン, バター, はちみつ, さとう, 油, じゃがいも	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, にんにく, しょうが	574	21.2
20 木	ご飯 いかのかりんとう揚げ ねぎドレ和え 根菜汁	○	牛乳, いか, ちりめんじゃこ, 鶏肉	米, 油, でんぷん, ごま, さとう, ごま油, こんにゃく	しょうが, もやし, キャベツ, こまつな, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん	569	25.6
21 金	肉うどん 小魚のから揚げ みかんポンチ	○	牛乳, 出し昆布, 鶏肉, 油揚げ, 粉かつお, きびなご, 粉寒天	冷凍うどん, 油, さとう, でんぷん, 小麦粉	にんじん, だいこん, 干しいたけ, こまつな, オレンジジュース, レモン, みかん缶	577	24.5
24 月	チキンライス インゲン豆のスープ スイートパンプキン	○	牛乳, 鶏肉, 白いんげん, 生クリーム	米, 油, さつまいも, バター, さとう, 水あめ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム 缶, ホールコーン, えのきたけ, しょう が, キャベツ, こまつな, かぼちゃ	583	20.0
25 火	たけのご飯 ししゃものごま天ぷら 野菜のゆかり和え キャベツのみそ汁	○	牛乳, 油揚げ, ししゃも, みそ	米, 三温糖, 油, 小麦粉, ごま	たけのこ, にんじん, キャベツ, もやし, ゆかり, たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	630	25.9
26 水	黒砂糖パン アスパラガスとポテトのグラタン ABCスープ	○	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, ピザ用チーズ	黒砂糖パン, バター, 小麦粉, 油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, アスパラガス, キャベツ	662	26.5
27 木	ご飯 鮭のねぎみそ焼き いそ煮 かぶのみそ汁	○	さけ, みそ, ひじき, 油揚げ, 大豆, みそ	米, さとう, 油, つきこんにゃ く, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, にんじん, れんこん, ごぼう, かぶ, なめこ, こまつな	554	26.8
28 金	マーボーライス にらたまスープ くだもの (でこぼん)	○	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 豆腐, みそ, 鶏肉, 卵	米, 油, さとう, ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, 長ねぎ, にら, にんじん, でこぼん	631	26.7

4月 一日あたりの平均	592	23.8
3・4学年 1人1回あたりの 学校給食食事摂取基準	650	25.0

入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲き誇る中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました! みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすい時でもあります。睡眠をしっかりととり、朝食を食べて登校するようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。

今年度の給食は、
4月7日に始まります!!

1年生は
11日から
です。