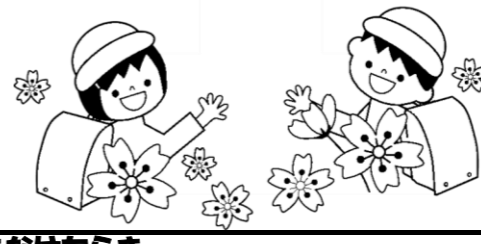


行事食や、旬の食材をメインに使った献立には『♪』が付いています。



4月のこんだて



令和3年4月7日
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもひだらし			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (青)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
7水	ごはん		ポークカレーライス ツナサラダ ♪いちご	牛乳,豚肉,わかめ,ツナ缶	米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,はちみつ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,いちご	668	23.6
8木	ごはん		チキンライス ♪青のりポテト ふわふわたまごのスープ	牛乳,鶏肉,あおのり,ベーコン,粉チーズ,鶏卵	米,オリーブ油,油,バター,じゃがいも,パン粉	トマトジュース,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,コーン,こまつな	608	20.2
9金	パン		黒ざとうパン コーンシチュー ミモザサラダ	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,調製豆乳,生クリーム,鶏卵	黒砂糖パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン,クリームコーン,エリンギ,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんにく	658	23.9
12月	ごはん		まーぼーどうふ丼 はるさめサラダ ♪清見オレンジ	牛乳,豚肉,大豆,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐,わかめ	米,油,さとう,でんぷん,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,にら,キャベツ,もやし,きよみ	628	25.0
13火	ごはん		入学・進級お祝いきゅうしょく ♪お赤飯 さわらのうめみそやき やさいのごましょうゆあえ ♪こづゆ風すまし汁	牛乳,あずき,さわら,白みそ,鶏肉	米,もち米,黒ごま,さとう,白すりごま,白ねりごま,焼きふ,糸こんにゃく	しょうが,梅びしお,もやし,にんじん,こまつな,だいこん,ぶなしめじ	604	39.9
14水	めん		スパゲティミートソース ♪キャロットソースサラダ ♪河内晩柑	牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,油,小麦粉,さとう,バター	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン,河内晩柑	648	24.5
15木	ごはん		こまつなチャーハン 魚とチーズの包みあげ はるさめ入りちゅうかスープ	牛乳,鶏卵,ベーコン,しらす干し,バス,スライスチーズ,鶏肉	米,ごま油,油,春巻きの皮,小麦粉,緑豆はるさめ,でんぷん	こまつな,にんじん,たけのこ,えのきたけ,チンゲンツアイ	634	25.9
16金	パン		ココアあげパン クラムチャウダー まめまめサラダ	牛乳,ベーコン,ほたてがい,むきえび,調製豆乳,うずら豆,大豆	ミルクパン,グラニュー糖,油,じゃがいも,小麦粉,バター,はちみつ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,もやし,えだまめ	662	25.0
19月	ごはん		ごまふりごはん とうふハンバーグ 若草ポテト 貝だくさんみそ汁	牛乳,豚肉,押し豆腐,鶏卵,油揚げ,白みそ,赤みそ,調製豆乳	米,白いりごま,黒ごま,パン粉,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,パセリ,にんじん,キャベツ,こまつな	674	28.5
20火	ごはん		わかめごはん ♪新じゃがいものそぼろに パリパリおあげサラダ	牛乳,混ぜ込みわかめ,鶏肉,油揚げ,しらす干し	米,大麦,白いりごま,じゃがいも,糸こんにゃく,さとう,でんぷん,油,ごま油	にんじん,ぶなしめじ,しょうが,さやいんげん,もやし,こまつな,キャベツ	656	22.7
21水	めん		みそラーメン ししゃものかわりあげ ♪清見オレンジ	牛乳,豚肉,大豆,白みそ,赤みそ,ししゃも,あおのり	蒸し中華めん,油,ごま油,白ねりごま,小麦粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,たけのこ,コーン,にら,きよみ	683	31.0
22木	ごはん		♪たけのこごはん 干草やき ごじる	牛乳,油揚げ,鶏肉,鶏卵,芽ひじき,大豆,豚肉,白みそ	米,油,さとう,じゃがいも	たけのこ,さやえんどう,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,こまつな	614	27.2
23金	パン		てりやきチキンサンド レンズ豆のスープ ♪ストロベリーヨーグルト	牛乳,鶏肉,ベーコン,ウィンナー,レンズまめ,ヨーグルト	さとう,油	キャベツ,セロリー,にんにく,たまねぎ,トマト,トマト缶詰,パセリ,いちご,レモン果汁	613	29.1
26月	ごはん		ごはん さばのしおやき もやしのあまずかけ ♪じゃがいも団子汁	牛乳,さば,わかめ,鶏肉	米,白いりごま,さとう,ごま油,油,じゃがいも,でんぷん	もやし,にんじん,きゅうり,だいこん,えのきたけ,こまつな	653	25.8
27火	ごはん		えびクリームライス ひよこ豆入りサラダ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,むきえび,生クリーム,ひよこまめ	米,オリーブ油,油,バター,小麦粉,白いりごま,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,きゅうり,りんご(缶詰),桃(缶詰),洋梨(缶詰),レモン果汁	687	20.7
28水	パン		ココアパン ポークビーンズ シーフードサラダ	牛乳,いんげんまめ,ベーコン,豚肉,生クリーム,粉チーズ,むきえび,いか	ココアパン,油,じゃがいも,さとう,ごま油	たまねぎ,にんにく,にんじん,トマト缶詰,パセリ,キャベツ,きゅうり	623	27.1
30金	ごはん		麦ごはん さけのしおこうじやき ♪こまつなとにんじんの甘辛あえみそ汁	牛乳,ぎんざけ,わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,大麦,はちみつ,ごま油,白いりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,たまねぎ	612	26.0

* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。

入学・進級おめでとうございます

元気いっぱい的一年生をむかえて新年度が始まりました。

学校給食は成長期にある子どもたちの心と体の健全な発達のためにバランスのとれた栄養豊かな食事を提供しています。また、実際の食事という生きた教材を通して正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、さらに皆で食べることにより好ましい人間関係を作るといねらいも兼ね備えています。

子どもたちがより良い食習慣を身につけ、一生を通して心身共に健やかであるように、今後とも給食運営にご理解ご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

