



こんだてひょう



令和4年4月6日

荒川区立第二瑞光小学校



★4月の給食目標★ みんなと協力して楽しい給食の時間にしよう。

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちょうしをととのえる	からだのねつやちからになる	
7 木	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 かぶのみそ汁 牛乳	わかめごはんのもと ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん かぶのは さいいんげん かぶ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	642 24.9
8 金	ハニートースト オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ 牛乳	とりにく だいず ひよこまめ ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく トマトかん にんじん	しょくパン バター はちみつ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	628 22.9
11 月	青菜きつねごはん 野菜のうま煮 ごま酢和え 牛乳	あぶらあげ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ごぼう だいこん たけのこ もやし ほししいたけ さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	こめ おしむぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら	640 23.8
12 火	☆1年生給食スタート☆ カレーライス フレンチサラダ くだもの(河内晩柑) 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん	こめ じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	671 18.7
13 水	☆入学・進級お祝いメニュー☆ ちらし寿司 松風焼き すまし汁 牛乳	こんぶ えび あぶらあげ みそ ひじき とりにく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ れんこん ながねぎ ほししいたけ かんぴょう こまつな だいこん	こめ さとう ごま パンこ ふ	654 29.8
14 木	ごはん 豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ グリーンピース ほししいたけ こまつな	こめ あぶら でんぷん	585 24.1
15 金	和風スパゲッティ 海藻サラダ 大学芋 牛乳	ベーコン ぶたにく のり かいそうミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル さつまいも みずあめ ごま ごまあぶら	668 21.7
18 月	☆かみかみメニュー☆ ごはん 大豆じゃこふりかけ 五目肉じゃが キャベツのみそ汁 牛乳	大豆 ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも しらたき	688 27.3

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちょうしをととのえる	からだのねつやちからになる	
19 火	たけのこごはん いかのかりんとうがらめ 具だくさんみそ汁 牛乳	あぶらあげ いか みそ わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが だいこん ぶなしめじ キャベツ	こめ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	637 26.2
20 水	むぎ 麦ごはん しせん とうふ 四川豆腐 野菜スープ 牛乳	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ながねぎ にら しょうが はくさいキムチ にんにく えのきたけ もやし キャベツ こまつな	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	637 25.4
21 木	ホットドッグ ポトフ くだもの(はっさく) 牛乳	ウインナー とりにく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ はっさく グリーンピース	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ	593 23.7
22 金	ごはん 鮭のにんにくみそ焼き 青菜のおひたし さわに椀 牛乳	さけ みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ こまつな にんじん キャベツ ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ もやし	こめ ごまあぶら さとう	587 28.6
25 月	やきにく 焼肉チャーハン はるさめ 春雨スープ オレンジゼリー 牛乳	ぶたにく とうふ とりにく こなかんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ オレンジジュース みかんかん こまつな チンゲンサイ	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	595 21.1
26 火	ごはん 干草焼き 大豆の磯煮 お麩のみそ汁 牛乳	たまご ひじき とりにく みそ わかめ だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース ごぼう さやいんげん ながねぎ	こめ ふ さとう こんにやく あぶら	632 27.1
27 水	ごはん サバの竜田揚げ れんこんきんぴら 大根と小松菜のみそ汁 牛乳	さば みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが れんこん だいこん こまつな ぶなしめじ	こめ でんぷん さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	618 24.1
28 木	☆ちさんちしょう 地産地消メニュー☆ ごもく 五目うどん 野菜のポン酢和え あしたば 明日葉の蒸しパン 牛乳	わかめ たまご ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな ほししいたけ レモンじる もやし あしたばのふんまつ	れいとううどん あぶら さとう こむぎこ	587 23.1

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

