



# こんだてひょう



令和5年4月6日

荒川区立第二瑞光小学校

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 金	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 さやいんげん かぶ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	597 24.3
10 月	ハニートースト グリーンサラダ ミネストローネ 牛乳	とりにく だいす ひよこまめ ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	こまつな 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 マカロニ あぶら さとう じゃがいも	584 23.0
11 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	655 19.8
12 水	★入学・進級祝いメニュー★ ちらし寿司 松風焼き すまし汁 牛乳	あぶらあげ えび 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 なのはな だいこん	こめ さとう ごま ぶ パンこ	623 27.6
13 木	ごはん 鮭のにんにくみそ焼き 五目きんぴら たまねぎのみそ汁 牛乳	さけ みそ 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 ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら こんにゃく	575 27.1
14 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 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	647 21.7
17 月	小松菜チャーハン 春雨スープ ぶどうゼリー 牛乳	ぶたにく だいす とうふ とりにく こなかんてん ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ こまつな ぶどうジュース	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	567 20.7
18 火	★かみかみメニュー★ 麦ごはん 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	だいす 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 しらたき さとう じゃがいも	639 27.5

## ★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	
19 水	ホットドッグ ポトフ くだもの(はっさく) 牛乳	ウィンナー 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 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	569 23.6
20 木	たけのこごはん いかのかりんとうがらめ 真だくさんみそ汁 牛乳	あぶらあげ いか みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しょうが だいこん しめじ キャベツ さやえんどう ながねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら でんぷん	613 25.2
21 金	ごはん チンジャオロース 中華スープ 牛乳	ぶたにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	582 23.1
24 月	麦ごはん さばの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 吉野汁 牛乳	さば ひじき あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ さやいんげん	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく でんぷん じゃがいも	603 27.6
25 火	たまごとそぼろの混ぜごはん ねぎドレじゃこサラダ くだもの(甘夏) 牛乳	とりにく だいす たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キャベツ さやいんげん こまつな ながねぎ あまなつ もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら	571 24.5
26 水	ごはん 豆腐ハンバーグ えのきのおひたし 大根のみそ汁 牛乳	とうふ とりにく ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ だいこん えのき ほししいたけ	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん	634 27.9
27 木	★地産地消メニュー★ 焼きそば えび団子スープ 明日葉の蒸しパン 牛乳	ぶたにく あおのり たまご とりにく えび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ながねぎ なら あしたばふんまつ	むしちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら	598 26.1
28 金	青菜きつねごはん 野菜の旨煮 ごま酢和え 牛乳	とりにく こうやとうふ あぶらあげ 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 さやいんげん ほししいたけ もやし チンゲンさい キャベツ	こめ おしむぎ さとう あぶら こんにゃく ごま じゃがいも	607 23.9

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。

