



4月 こんだてひょう



令和6年4月8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 たんぱくしつ
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
9 火	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	598
					24.4
10 水	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 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	580
					22.2
11 木	ごはん 家常豆腐 中華スープ 牛乳	なまあげ ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ にら キャベツ ながねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	610
					24.0
12 金	★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	646
					19.3
15 月	★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 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 さやいんげん だいこん	こめ さとう ごま ぶ パンこ	639
					27.6
16 火	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 こまあぶら	627
					21.2
17 水	ごはん 鮭のにんにくみそ焼き 小松菜のおひたし 吉野汁 牛乳	さけ みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも こまあぶら	570
					29.2
18 木	★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	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	625
					24.6

★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 たんぱくしつ
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
19 金	焼肉チャーハン 春雨スープ ぶどうゼリー 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 チンゲンさい こまつな ぶどうジュース	こめ おしむぎ あぶら さとう はるさめ ごま こまあぶら	582
					22.0
22 月	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	571
					23.3
23 火	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 わかめ 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	こめ さとう こむぎこ あぶら でんぷん	619
					25.8
24 水	ごはん ホイコーロー 青菜のスープ 牛乳	ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ ピーマン こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら じゃがいも	578
					20.1
25 木	★地産地消メニュー★ 五目うどん ポン酢和え 明日葉の蒸しパン 牛乳	わかめ ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな もやし キャベツ レモンじる あしたばふんまつ	うどん あぶら こむぎこ さとう	577
					25.3
26 金	麦ごはん さばの竜田揚げ れんこんきんぴら たまねぎのみそ汁 牛乳	さば みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん れんこん こまつな たまねぎ	こめ おしむぎ でんぷん あぶら さとう こんにやく こまあぶら	608
					24.2
30 火	ごはん 干草焼き 大豆の磯煮 お麩のみそ汁 牛乳	とりにく たまご ひじき だいす みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ ごぼう さやいんげん ながねぎ	こめ あぶら さとう ぶ こんにやく	605
					27.0

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。

