

# 4月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂 炭水化物	
		主食	おかず・デザート						
7	火	キムチチャーハン	ワンタンスープ わかめとしらすのサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉ひき肉、冷凍わかめ、しらす干し	精白米、大豆油、ごま油、かたくり粉、ワンタンの皮、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、キムチ、青ピーマン、はくさい、干し椎茸、ごまつな、もやし、きゅうり	566 kcal 22.0 g 15.9 g 83.1 g	
8	水	ごはん	マーボー豆腐 チロシキサラダ くだもの	牛乳	牛乳、鶏肉ひき肉、冷凍豆腐、生わかめ、さざみのり	精白米、大豆油、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ(水煮)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、だいこん、きゅうり、キャベツ、清見オレンジ	612 kcal 22.4 g 18.8 g 91.5 g	
9	木	～1年生 給食開始～ カレーライス	カラフルゼリーのフルーツポンチ	牛乳	牛乳、豚肉、ピザチーズ、粉寒天	精白米、大豆油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、みかん缶、黄桃缶、パイナップル、アセロラジュース、ぶどうジュース	634 kcal 17.7 g 18.2 g 102.3 g	
10	金	スパゲティミートソース	パンチビーンズ&ポテト	牛乳	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産・乾)、ピザチーズ	大豆油、スパゲッティ、三温糖、有塩バター、薄力粉、じゃがいも、かたくり粉、揚げ油	しょうが、にんにく、セロリー、マツシユルーム(水煮缶詰)、にんじん、玉葱、トマトジュース、トマト缶詰、パセリ	633 kcal 28.3 g 21.6 g 87.7 g	
13	月	焼きおにぎり	新じゃがのそぼろ煮 くだもの	牛乳	牛乳、花かつお、塩昆布、豚ひき肉	精白米、三温糖、白ごま(いり)、揚げ油、じゃがいも、大豆油、糸こんにゃく、かたくり粉	ねぎ、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、ぶなしめじ、チンゲンツァイ、なつめ	599 kcal 21.2 g 17.7 g 94.1 g	
14	火	ミートドリア	春キャベツのスープ	牛乳	牛乳、鶏肉ひき肉、大豆(国産・乾)、ピザチーズ、ベーコン	精白米、有塩バター、大豆油、薄力粉、マロニー	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、マツシユルーム(水煮缶詰)、キャベツ、セロリー、ぶなしめじ	627 kcal 21.3 g 22.0 g 88.2 g	
15	水	赤飯	とりのからあげ すまし汁 野菜のおかか和え	牛乳	牛乳、ささげ(乾)、鶏肉、花かつお	精白米、もち米、黒ごま(いり)、かたくり粉、揚げ油、生か、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、だいこん、えのきたけ、ごまつな、きゅうり、にんじん	640 kcal 24.5 g 22.4 g 82.7 g	
16	木	クロックムッシュ	ポトフ りんごゼリー	牛乳	牛乳、調理用牛乳、たまご、ボンレスハム、スライスチーズ、鶏肉、ウインナー、粉寒天	食パン、上白糖、大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、キャベツ、玉葱、しょうが、りんごジュース、りんご缶	579 kcal 23.6 g 22.7 g 74.1 g	
17	金	まぜビビンバ	根菜キムチ汁 くだもの	牛乳	牛乳、鶏肉ひき肉、豚肉、木綿豆腐	精白米、大豆油、上白糖、ごま油、さといも、板こんにゃく、白ごま(すり)、白ごま(練り)	しょうが、にんにく、にんじん、ごまつな、もやし、ねぎ、だいこん、干し椎茸、キムチ、ニューサマーオレンジ	582 kcal 21.6 g 17.1 g 86.2 g	
20	月	えびピラフ	チーズオムレツ じゃがいものハニーサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、むきえび、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、たまご	精白米、有塩バター、大豆油、じゃがいも、揚げ油、はちみつ	玉葱、にんじん、マツシユルーム(水煮缶詰)、冷凍グリーンピース、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、キャベツ	635 kcal 27.3 g 25.0 g 78.5 g	
21	火	ごはん のりつくだに	春キャベツしゅうまい ねぎたまスープ くだもの	牛乳	牛乳、焼きもみり、鶏肉ひき肉、すけとうだら(すり身)、たまご、なるど	精白米、三温糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	玉葱、はくさい、しょうが、干し椎茸、キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、デコポン	566 kcal 25.4 g 13.8 g 87.3 g	
22	水	炊き込みいなり	いかのごまからめ のつべい汁	牛乳	牛乳、油揚げ、鶏肉ひき肉、いか、鶏肉	精白米、三温糖、揚げ油、かたくり粉、じゃがいも、ごま(いり)、さといも	にんじん、しょうが汁、だいこん、干し椎茸、ごまつな	667 kcal 29.7 g 23.0 g 87.9 g	
23	木	焼きカレーパン	かきたま汁 フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産・乾)、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご、ヨーグルト	丸パン、大豆油、有塩バター、薄力粉、パン粉(乾燥)、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、玉葱、ねぎ、ごまつな、パイナップル、みかん缶、黄桃缶	598 kcal 27.1 g 22.4 g 74.7 g	
24	金	たけのこごはん	さわらの香味焼き 新玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳、油揚げ、鶏肉、さわら、生わかめ	精白米、もち米、米ぬか、ごま油、三温糖、ごま(いり)	たけのこ、とうがらし(乾)、にんじん、しょうが、玉葱、ねぎ、ごまつな	587 kcal 28.7 g 19.1 g 74.5 g	
27	月	小松菜入りわかめごはん	カレイの煮付け 春野菜のうま煮	牛乳	牛乳、炊き込みわかめ、かれい、さつまいも	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、大豆油、板こんにゃく、じゃがいも	ごまつな、しょうが、ごま、にんじん、たけのこ(水煮)、だいこん、干し椎茸、さやいんげん	573 kcal 28.1 g 11.8 g 90.8 g	
28	火	味噌ラーメン	華風大根きゅうり さつま芋の胡麻団子	牛乳	牛乳、豚肉	むし中華めん、ごま油、大豆油、三温糖、さつまいも、上白糖、白玉粉、薄力粉、ごま(いり)、揚げ油	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、もやし、にら、きゅうり、だいこん	636 kcal 22.6 g 21.0 g 87.4 g	
29	水	昭和の白							
30	木	ひじきごはん	ししゃものバリバリ揚げ 豚汁	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、干ひじき、大豆(国産・乾)、ししゃも、豚肉	精白米、もち米、大豆油、三温糖、かたくり粉、薄力粉、春巻きの皮、揚げ油	にんじん、ごま、にんじん、玉葱、ねぎ、ごまつな	611 kcal 25.7 g 19.5 g 82.4 g	

## みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

**主食**  
おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



**牛乳(200mL)**  
成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることが出来ます。

**副食など(おかず)**  
魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

## 朝から元気に過ごすために...

### 毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。

