

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 脂質
		主食	おかず・デザート					
7	金	～2～6年生 給食開始～ キムチチャーハン	ワンタンスープ 野菜の中華ドレッシングがけ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉	米、油、ごま油、ワンタンの皮、三温糖	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン、はくさい、もやし、こまつな、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(※)	549 kcal 20.3 g 15.2 g 85.3 g
10	月	～1年生 給食開始～ チキンカレーライス	フルーツポンチ	牛乳	牛乳、鶏肉	米、油、じゃがいも、ほちみつ、薄力粉、有塩バター、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、チャツネ、しもうが、みかん缶(果肉のみ)、黄糖(缶詰果糖)、ダース、パインアップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	647 kcal 16.5 g 19.8 g 106.9 g
11	火	わかめごはん	ごもくにく 五目肉じゃが グレープゼリー	牛乳	牛乳、わかめごはんの葉、豚肉、油揚げ、寒天	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、ぶどうストロートジュース	609 kcal 21.3 g 15.2 g 106.5 g
12	水	麻婆豆腐丼	中華コーンサラダ りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、寒天	米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、三温糖	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(※)、りんご 濃縮還元ジュース	558 kcal 19.7 g 14.8 g 91.9 g
13	木	ガーリックトースト	ホワイトシチュー にんじんだレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、クリーム(乳脂肪)	ソフトフランスパン、有塩バター、油、じゃがいも、薄力粉、オリーブ油、上白糖	にんにく(りん茎)、パセリ、セロリ、玉葱、にんじん、しょうが、とうもろこし缶詰(※)、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、だいこん	642 kcal 23.2 g 30.3 g 76.9 g
14	金	ごはん	味噌汁 さけのんにく醤油がけ ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、ぎんざげ、カットわかめ	米、油、上白糖、有塩バター、ごま油、ごま(いり)	にんにく(りん茎)、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、しょうが、だいこん、えのきたけ、ねぎ	550 kcal 24.1 g 18.1 g 76.3 g
17	月	みそラーメン	大学芋 干果物	牛乳	牛乳、豚肉、カットわかめ	むし中華めん、ごま油、白ごま、さつまいも、油、上白糖、水あめ、黒ごま	にんじん、もやし、干し椎茸、ねぎ、とうもろこし缶詰(※)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、いちご 2L	667 kcal 22.3 g 19.2 g 103.5 g
18	火	炊き込みいなり	けんちん汁 さけのちゃんちゃん焼き	牛乳	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏肉、しろさけ	米、三温糖、板こんにゃく、上白糖、白ごま、有塩バター	にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな、しょうが、玉葱、キャベツ、もやし、青ピーマン、エリンギ	665 kcal 36.0 g 23.6 g 81.7 g
19	水	ごはん	味噌汁 炒り鶏	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ、カットわかめ	米、じゃがいも、板こんにゃく、油、三温糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、だいこん、えのきたけ、ねぎ	592 kcal 23.1 g 18.5 g 90.7 g
20	木	たけのご飯	豚汁 青菜の磯和え	牛乳	牛乳、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、そうだがつお、きざみのり	米、上白糖、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油、白ごま	たけのこ(ゆで)、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ	552 kcal 22.2 g 16.6 g 78.4 g
21	金	チキンライス	ABCスープ シヤモのパン粉焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、ししゃも(生干し)、あおのり、パルメザンチーズ、ベーコン	米、油、マヨネーズ(全卵型)、パン粉(乾燥)、マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも	玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、しょうが、パセリ	630 kcal 26.0 g 21.8 g 88.4 g
24	月	ごはん	中華わかたまスープ 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、カットわかめ、絹ごし豆腐、たまご	米、上白糖、油、ごま油、かたくり粉	キャベツ、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にんにく(りん茎)、しょうが、チンゲンツァイ、とうもろこし缶詰(※)、しょうが	643 kcal 28.0 g 23.4 g 86.3 g
25	火	きなこ揚げパン	チキンポトフ 果物	牛乳	牛乳、きな粉(大豆)、鶏肉、いんげんまめ(乾)	ミルクパン、油、上白糖、グラニュー糖、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ	にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、マングーリン	593 kcal 21.9 g 23.0 g 74.3 g
26	水	ひじきご飯	かきたま汁 鯖の味噌煮	牛乳	牛乳、鶏肉、干ひじき(ワケシ、乾)、油揚げ、大豆(国産、乾)、まさば、絹ごし豆腐、たまご	米、上白糖、三温糖、かたくり粉	にんじん、しょうが、エリンギ、ねぎ、こまつな	654 kcal 34.6 g 24.2 g 74.5 g
27	木	アスパラベーコンピラフ	ミネストローネ りんごケーキ	牛乳	牛乳、ベーコン、レンズまめ(乾)、たまご	米、有塩バター、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、薄力粉、上白糖	とうもろこし缶詰(※)、にんじん、アスパラガス、にんにく(りん茎)、玉葱、キャベツ、セロリ、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、りんご缶	668 kcal 19.5 g 18.6 g 111.3 g
28	金	しのだうどん	ポテトと大豆の磯部あげ みかんゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、蒸しかまぼこ、大豆(国産、乾)、あおのり、寒天	冷凍細うどん 給食、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、油	干し椎茸、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、パルメザン 濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	635 kcal 28.2 g 25.2 g 81.6 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

朝から元気に過ごすために
毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはらは、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。



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できます。



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。

