

# 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 食塩
		主食	おかず・デザート					
7	木	～ 2～6年生 給食開始 ～ キムチチャーハン	ワンタンスープ 海藻サラダドレッシングぞえ	牛乳	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 海藻ミックス (乾)	水稲穀粒 (精白米), 大豆油, ごま油, ワンタンの皮, 三温糖, ごま(いり)	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), 青ピーマン, はくさい, もやし, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし缶詰(ホム)	588 kcal 20.8 g 16.2 g 85.8 g
8	金	焼きカレーパン	ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 大豆(国産, 乾), ベーコン	ミルクパン, 炒め油, じゃがいも, 揚げ油, 有塩バター, マカロニ・スパゲッティ	玉葱, にんじん, セロリー, にんにく(りん茎), パセリ, キャベツ, エリンギ, しょうが	679 kcal 26.0 g 27.5 g 81.3 g
11	月	～ 1年生 給食開始 ～ 麻婆丼	野菜の中華ドレッシングがけ りんごゼリー	牛乳	牛乳, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 寒天	水稲穀粒 (精白米), 大豆油, 上白糖, かつくり粉, 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, なら, きゅうり, キャベツ, とうもろこし缶詰(ホム), りんご 濃縮還元ジュース	583 kcal 19.4 g 14.4 g 92.2 g
12	火	わかめごはん	五目肉じゃが グレーゼリー	牛乳	牛乳, わかめごはんの素, 豚肉, 油揚げ, 糸寒天	水稲穀粒 (精白米), じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, グリンピース(冷凍), ぶどうストレートジュース	663 kcal 21.2 g 15.2 g 108.6 g
13	水	チキンライス	温野菜のガーリックドレッシング 清見オレンジ	牛乳	牛乳, 鶏肉	水稲穀粒 (精白米), 大豆油, さつまいも, 三温糖	玉葱, にんじん, エリンギ, グリンピース(冷凍), プロッコリー, キャベツ, えだまめ(冷凍), にんにく(りん茎), マンダリン	615 kcal 17.9 g 14.6 g 93.2 g
14	木	ごはん	鶏肉とキャベツのみそ炒め わかめスープ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, カットわかめ, 木綿豆腐	水稲穀粒 (精白米), 炒め油, 上白糖, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, 玉葱, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, ねぎ, にんじん	623 kcal 25.4 g 22.4 g 78.1 g
15	金	しのだうどん	大学芋	牛乳	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 蒸しかまぼこ	冷凍細うどん, 上白糖, かつくり粉, さつまいも, 炒め油, 水あめ(酵素糖化)	干し椎茸, にんじん, ほうれんそう, ねぎ	628 kcal 22.3 g 20.5 g 88.2 g
18	月	チキンカレーライス	フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒 (精白米), 大豆油, じゃがいも, はちみつ, 炒め油, 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, しょうが, バインアップル(缶詰), 温州蜜柑缶詰(果肉), もも(缶詰果肉), レモン(果汁, 生)	701 kcal 18.0 g 21.2 g 106.1 g
19	火	炊き込みいなり	みそしる いかのかりんとからめ	牛乳	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, いか, カットわかめ	水稲穀粒 (精白米), 三温糖, 炒め油, かつくり粉, じゃがいも, 上白糖, アーモンドクラッシュ	にんじん, しょうが汁, だいこん, えのきたけ, ねぎ	676 kcal 27.1 g 22.1 g 87.8 g
20	水	ガーリックトースト	ホワイトシチュー にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 牛乳, 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, 大豆油, 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, セロリー, 玉葱, にんじん, しょうが, とうもろこし缶詰(ホム), キャベツ, きゅうり, だいこん	692 kcal 23.3 g 30.3 g 81.0 g
21	木	三色丼	鶏ささみスープ デコボン	牛乳	牛乳, 鶏肉, たまご	水稲穀粒 (精白米), 大豆油, 上白糖, かつくり粉	しょうが, こまつな, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), もやし, ほうれんそう, キャベツ, しょうが, みかん S	604 kcal 24.5 g 16.9 g 84.8 g
22	金	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	水稲穀粒 (精白米), 有塩バター, 大豆油, 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(ホム), にんじん, アスパラガス, にんにく(りん茎), 玉葱, キャベツ, セロリー, トマト缶詰(ダイス), しょうが, りんご缶	707 kcal 19.5 g 18.6 g 111.6 g
25	月	スパゲティ・ミートソース	じゃがいものハニーサラダ オレンジゼリー	牛乳	牛乳, 鶏肉, 大豆(国産, 乾), 寒天	スパゲッティ, ハーブ, 大豆油, 薄力粉, 上白糖, 揚げ油, じゃがいも, はちみつ	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), しょうが, にんにく(りん茎), トマト缶詰(ダイス), にんじん, きゅうり, キャベツ, ハンソウ(濃縮還元ジュース), 温州蜜柑缶詰(果肉)	619 kcal 21.0 g 18.5 g 89.9 g
26	火	たけのこ飯	豚汁 青菜の磯和え	牛乳	牛乳, 油揚げ, 豚肉, 木綿豆腐, きざみのり	水稲穀粒 (精白米), 上白糖, じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油, 白ごま(いり)	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	577 kcal 22.0 g 15.8 g 86.7 g
27	水	ごはん	けんちん汁 さわらのバター醤油焼き ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, さわら, 木綿豆腐, 鶏肉	水稲穀粒 (精白米), 大豆油, 上白糖, 有塩バター, ごま油, ごま(いり), 板こんにゃく	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, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	589 kcal 26.2 g 18.9 g 73.5 g
28	木	きなこ揚げパン	チキンポトフ カラマンダリン	牛乳	牛乳, きな粉(大豆), 鶏肉, いんげんまめ(乾)	ミルクパン, 揚げ油, 上白糖, 大豆油, 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, ふなしめじ, しょうが, こまつな, みかん S	575 kcal 21.4 g 19.6 g 78.7 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。



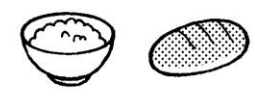
©少年写真新聞社2021

## 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。



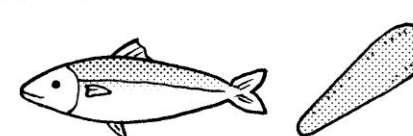

**牛乳(200mL)**

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。



©少年写真新聞社2021