4月　給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず・デザート	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
8	火	キムチチャーハン	ウェーブワンタンスープ わかめとしらすのサラダ	牛乳	牛乳, 豚肉, 鶏若鶏肉ひき肉, 冷凍わかめ, しらす干し(微乾燥品)	水稲穀粒(精白米), 大豆油, ごま油, ワンタンの皮, 上白糖, 白ごま(いり)	しょうが, にんにく(りん茎), にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬け), 青ピーマン, はくさい, もやし, こまつな, きゅうり, とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	555 kcal 21.5 g 15.1 g 84.6 g
9	水	～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	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, みかん缶(果肉のみ), 黄桃(缶詰果肉)　ダイス, 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
10	木	スパゲティ・ミートソース	青のりポテト＆大豆	牛乳	牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, 大豆(国産、乾), あおのり	スパゲッティ　ハーフ, 大豆油, 薄力粉, 上白糖, じゃがいも, 揚げ油, かたくり粉, 揚げ油	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)	580 kcal 22.8 g 19.9 g 80.3 g
11	金	焼きおにぎり	揚げじゃがいものそぼろ煮 ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, かつお加工品(かつお節), 塩昆布, 豚ひき肉	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 大豆油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 上白糖, ごま(いり)	ねぎ, にんじん, 玉葱, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, グリンピース(ゆで), もやし, きゅうり, こまつな, しょうが, にんにく(りん茎)	602 kcal 21.4 g 18.8 g 96.6 g
14	月	ごはん	みそ汁 から揚げ 青菜のしらすあえ	牛乳	牛乳, 鶏肉, しらす干し(半乾燥品), カットわかめ	水稲穀粒(精白米), 三温糖, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 白ごま(いり)	しょうが, にんにく(りん茎), もやし, チンゲンツァイ, えのきたけ, にんじん, だいこん, ねぎ	619 kcal 24.6 g 23.4 g 78.4 g
15	火	炊き込みいなり	けんちん汁 ぶりのにんにく醤油焼き	牛乳	牛乳, 油揚げ, 鶏若鶏肉ひき肉, 木綿豆腐, 鶏肉モモ　こま, ぶり	水稲穀粒(精白米), 三温糖, 板こんにゃく, 大豆油	にんじん, だいこん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, こまつな, にんにく(りん茎)	682 kcal 33.0 g 29.5 g 72.3 g
16	水	きなこ揚げパン	ミネストローネ にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, きな粉(大豆）, ベーコン　せん切り, ウィンナー, レンズまめ(乾)	ミルクパン　40ｇ, ミルクパン　50ｇ, ミルクパン　60ｇ, 炒め油, 上白糖, グラニュー糖, 大豆油, じゃがいも, マカロニ･スパゲッティ, オリーブ油	にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, キャベツ, セロリー, トマト缶詰(ダイス), しょうが, きゅうり, だいこん	573 kcal 19.9 g 24.7 g 73.3 g
17	木	麻婆丼	かきたま汁 野菜の中華ドレッシングがけ	牛乳	牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, 絹ごし豆腐, たまご	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, 三温糖, ごま(いり)	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, エリンギ, ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ, とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	565 kcal 23.6 g 18.2 g 82.5 g
18	金	ごはん	味噌汁 鮭の塩焼き 野菜の一味風味	牛乳	牛乳, さけ, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), じゃがいも	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ), えのきたけ, ねぎ	546 kcal 26.1 g 16.6 g 78.7 g
21	月	ハニートースト	チキンビーンズ 果物	牛乳	牛乳, ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ(乾）, クリーム(乳脂肪)	食パン　40ｇ, 食パン　50ｇ, 食パン　60ｇ, 有塩バター, はちみつ, じゃがいも, 大豆油, 上白糖	玉葱, にんじん, セロリー, トマト缶詰(ホール）, トマトフォンデュ, きよみオレンジ	668 kcal 24.3 g 26.9 g 91.8 g
22	火	わかめごはん	五目肉じゃが 果物	牛乳	牛乳, わかめごはんの素, 豚肉, 油揚げ	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), いちご　２Ｌ	563 kcal 20.6 g 14.3 g 96.3 g
23	水	そぼろご飯	まろやか豆乳汁 きびなごのから揚げ	牛乳	牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, たまご, 豚肉, 油揚げ, そうだがつお, 豆乳, きびなご	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 大豆油, じゃがいも, かたくり粉, 薄力粉, ひまわり油	しょうが, えだまめ(冷凍), にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	603 kcal 28.0 g 21.6 g 79.6 g
24	木	アスパラベーコンピラフ	ＡＢＣスープ アロエヨーグルト	牛乳	牛乳, ベーコン, ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米), 有塩バター, 大豆油, マカロニ･スパゲッティ, じゃがいも, 上白糖	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ), にんじん, アスパラガス, 玉葱, キャベツ, エリンギ, しょうが, パセリ, アロエ缶, レモン(果汁、生)	558 kcal 16.7 g 16.5 g 91.2 g
25	金	たけのこご飯	豚汁 鯖のみそ焼き	牛乳	牛乳, 油揚げ, 豚肉, 木綿豆腐, そうだがつお, まさば	水稲穀粒(精白米), 上白糖, じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油, 大豆油	たけのこ（生）, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな, しょうが	693 kcal 35.7 g 25.4 g 82.9 g
28	月	しょうゆラーメン	野菜チップス りんごのケーキ	牛乳	牛乳, なると, 豚ひき肉, たまご, 豆乳	むし中華めん（油付き）, ごま油, かたくり粉, ひまわり油, 上白糖, 薄力粉, 有塩バター	こまつな, しょうが, にんにく(りん茎), もやし, にんじん, ねぎ, れんこん, ごぼう, かぼちゃ, りんご缶	683 kcal 24.3 g 21.6 g 99.8 g
30	水	ひじきご飯	たまごの味噌汁 ゴマ焼きししゃも	牛乳	牛乳, 鶏肉肉, 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾), 油揚げ, 大豆(国産、乾), たまご, ししゃも(生干し)	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 白ごま(いり）, ごま(乾), 大豆油	にんじん, えのきたけ, 玉葱, こまつな	579 kcal 27.4 g 19.8 g 77.2 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）

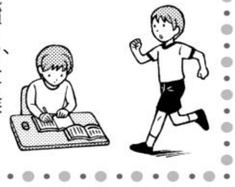
魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

ⓒ少年写真新聞社2021

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。



ⓒ少年写真新聞社2021