

4月 献立予定表

《持ち物》給食当番：マスク 全員：ランチョンマット、ハンカチ

令和6年度

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
9 火	【2～6年生】 牛乳 小松菜チャーハン ポテトビーンズフライ わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 あおのり 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 さとう でんぷん ジャがいも ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな えのきたけ	604	23.6
10 水	【2～6年生】 牛乳 五目豆腐丼 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん ごま油 マロニー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ もやし こまつな オレンジ	587	23.1
11 木	【1年生 給食開始】 牛乳 カレーライス フレンチサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 ジャがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン ぶどうジュース	690	18.8
12 金	牛乳 ハニートースト コーンシチュー アスパラガスのサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 ジャがいも さとう	にんじん しょうが たまねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ グリーンアスパラガス	606	21.0
15 月	牛乳 チキンライス ココロサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム プレーンヨーグルト	精白米 米粒麦 油 ジャがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース にんじん きゅうり 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	602	20.1
16 火	牛乳 わかめごはん 肉じゃが煮 はりはり漬け	牛乳 わかめ 豚肉	精白米 米粒麦 ごま 油 こんにゃく ジャがいも さとう ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ さやいんげん 切干し大根 もやし きゅうり	612	22.0
17 水	牛乳 ピザトースト ポトフ カレードレッシングのサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ フランクフルト 大豆	食パン ジャがいも 油 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	609	26.6
18 木	牛乳 麦入りごはん めかじきのねぎ塩焼き ジャがいものきんぴら みそ汁	牛乳 めかじき 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま油 ごま すりごま 油 ジャがいも 油 つきこんにゃく さとう	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	635	27.3
19 金	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨入り中華サラダ 果物（オレンジの予定）	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ なら もやし きゅうり オレンジ	608	24.4
22 月	牛乳 きなこ揚げパン ひじき入り肉団子のスープ じゃこサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	コッペパン さとう でんぷん ごま油 白ごま 油	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん はくさい こまつな キャベツ たまねぎ	584	25.6
23 火	牛乳 麦入りごはん 小松菜の卵焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう ジャがいも	にんじん 長ねぎ こまつな 切干し大根 干しいたけ ごぼう たまねぎ	628	27.3
24 水	牛乳 たけのこごはん 新ジャがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え	牛乳 油揚げ 豚肉	精白米 油 ジャがいも さとう でんぷん 白ごま 練りごま 三温糖 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな もやし キャベツ	624	23.0
25 木	牛乳 ミートソーススパゲッティ キャロットソースのサラダ 乳酸菌ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 レンズまめ 粉寒天 カルピス	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト キャベツ きゅうり もやし ホールコーン みかん缶	586	24.4
26 金	牛乳 麦入りごはん さばの竜田揚げ 青菜のおろしポン酢和え みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん はくさい	646	25.9
30 火	牛乳 鮭ごはん 五目野菜の煮物 きつねの和え物	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ ひじき	精白米 ごま 油 こんにゃく ジャがいも 三温糖 さとう	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	634	28.0
◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					4月分 一日あたりの平均	617 24.1
					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.8

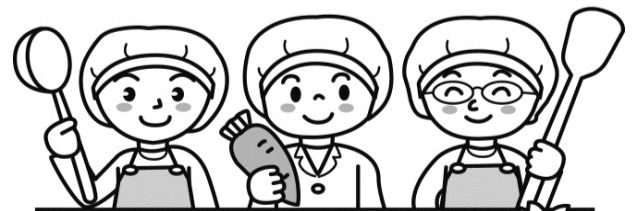


入学・進級おめでとう！

新年度の学校生活がスタートしました！

みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすい時でもあります。睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校するようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、栄養士・調理員一同、力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



今年度の給食は、
4月9日に始まります！！

【1年生は4月11日から始まります！】

