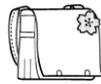




# 4月 献立予定表



令和4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
7 木	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 鶏肉 生クリーム	食パン バター はちみつ 小麦粉 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ グリーンアスパラガス	698	22.5
8 金	牛乳 キムチチャーハン 五目スープ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 油 ごま油 マロニー さつまいも 三温糖 バター	しょうが にんじん 干しいたけ 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ たけのこ もやし こまつな	672	22.4
11 月	<b>【1年生 給食開始】</b> 牛乳 マーボー豆腐丼 春雨入りサラダ オレンジ(せとかの予定)	牛乳 豚肉 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 いら もやし きゅうり オレンジ	614	23.5
12 火	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが煮 おかか和え	牛乳 豚肉 かつお節	精白米 ごま 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう 三温糖	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	611	20.7
13 水	牛乳 カレーライス ひよこまめのサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 ひよこまめ 粉寒天	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも 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 こまつな もやし キャベツ ぶどうジュース	701	20.8
14 木	牛乳 チキンライス コーンサラダ 春キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 米粒麦 バター 油 さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん もやし ホールコーン こまつな	603	19.4
15 金	牛乳 きんぴらごはん 鮭の甘辛揚げ 野菜の甘酢浸し みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鮭	精白米 さとう 油 でんぷん	ごぼう にんじん しょうが もやし こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	696	25.6
18 月	牛乳 スタミナ丼 ひじき入り肉団子のスープ オレンジ(清見オレンジの予定)	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく いら 長ねぎ たけのこ はくさい こまつな オレンジ	630	27.2
19 火	牛乳 たけのこごはん 新じゃがのそぼろ煮 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 ツナ	精白米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま	たけのこ にんじん たまねぎ さやえんどう もやし だいこん きゅうり	659	24.2
20 水	牛乳 きなこ揚げパン ワンタンスープ じゃこサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ちりめんじゃこ	コッペパン さとう ワンタンの皮 ごま油 ごま 油	しょうが にんじん 干しいたけ もやし 長ねぎ チンゲンサイ こまつな キャベツ たまねぎ	601	21.7
21 木	牛乳 麦入りごはん めかじきのねぎ塩焼き じゃがいものきんぴら 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 じゃがいも 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	672	27.3
22 金	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 ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉寒天 乳酸菌飲料	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 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	609	23.3
25 月	牛乳 五目豆腐丼 もやしスープ オレンジ(デコポンの予定)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	601	23.0
26 火	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 でんぷん さとう 油	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	662	25.7
27 水	牛乳 ベーコンと野菜のピラフ じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉寒天	精白米 バター 油 じゃがいも はちみつ オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ きゅうり にんにく パイン缶 みかん缶 黄桃缶	662	20.0
28 木	牛乳 ピザトースト ポトフ カレードRESSINGのサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉	食パン 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	605	24.6
◎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	640 23.3
					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.8

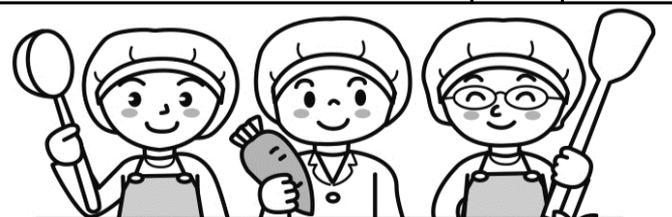


## 入学・進級おめでとう!

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。睡眠をしっかりとり、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、どうぞよろしく願いいたします。



今年度の給食は、**4月7日に始まります!!**

【1年生は4月11日から始まります】

