



4月の献立表



☆ 今月の給食目標 ☆

給食のルールを守ろう

荒川区立第一日暮里小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえるもと
7	金		～進級お祝い献立～ 五目寿司 こまつなのお吸い物 おかしな目玉焼き	612kcal 21.7g	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きざみのり わかめ とうにゅう	こめ さとう さんおんとう	しいたけ にんじん きぬさや れんこん ねぎ たけのこ こまつな ももかん
10	月		～1年生給食始め～ ポークカレーライス ツナコーンサラダ りんごゼリー	675kcal 22.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ さんおんとう さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし きゅうり ホールコーン りんごジュース りんごかん
11	火		ごはん 揚げじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	678kcal 25.8g	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ とうふ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こねぎ
12	水		とりたまチャーハン チンゲン菜のたんたんスープ りんご	606kcal 23.3g	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	こめ ねぎあぶら さんおんとう あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ こまつな こねぎ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ えのき りんご
13	木		わかめごはん 鮭ザンギ 切り干し大根のサラダ 豆腐のみそ汁	625kcal 28.2g	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さけ とうふ みそ	こめ ごま さんおんとう こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん えのき こねぎ
14	金		スパゲティナポリタン ハンドレサラダ フルーツのオレンジソース	593kcal 18.6g	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら メープルシロップ コーンスターチ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん パセリ ホールコーン きゅうり キャベツ ももかん パインかん オレンジジュース レモン りんご
17	月		麦ごはん 野菜のうま煮 ごぼうのごまがらめ	611kcal 22.0g	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さんおんとう かたくりこ ごま あぶら	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん
18	火		チキンライス ウィンナ入り野菜スープ パリパリサラダ	653kcal 21.8g	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	こめ あぶら さんおんとう じゃがいも	にんじん ホールコーン たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム キャベツ エリンギ パセリ きゅうり
19	水		～季節の和食メニュー～ たけのこご飯 さわらの西京焼き ほうれん草のお浸し 若竹汁	566kcal 27.6g	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら いとけずりぶし わかめ みそ	こめ もちごめ さんおんとう あぶら	たけのこ にんじん ほうれんそう キャベツ ねぎ もやし こまつな
20	木		ココア揚げパン コーンクリームシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ	633kcal 22.5g	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ こなチーズ	ミルクパン バター さとう こむぎこ グラニューとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり もやし
21	金		スタミナ丼 水菜のスープ 清見オレンジ	613kcal 18.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さんおんとう しらたき かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのき ねぎ ピーマン みずな もやし きよみオレンジ
24	月		塩ラーメン 中華サラダ カレーフライポテト	581kcal 21.7g	ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ もやし こまつな キャベツ ねぎ ほうれんそう にんじん はくさい パセリ
25	火		ごはん ひじきのふりかけ サバの竜田揚げ 小松菜のからしあえ 春キャベツのみそ汁	618kcal 25.3g	ぎゅうにゅう さば めひじき みそ	こめ かたくりこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん キャベツ えのき こねぎ
26	水		～世界の料理 中国～ えびといかの中華丼 春雨スープ 杏仁豆腐	627kcal 22.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく とうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう さんおんとう はるさめ グラニューとう	しょうが にんにく たけのこ にんじん はくさい しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン ねぎ みかんかん パインかん ももかん
27	木		ハニートースト チキンビーンズ フレンチサラダ	631kcal 26.3g	ぎゅうにゅう だいず とりにく	しょくパン バター メープルシロップ あぶら じゃがいも さんおんとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン
28	金		ツナコーンピラフ 春野菜スープ 野菜チップス	592kcal 19.0g	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン しめじ にんにく パセリ れんこん ごぼう キャベツ にんじん

◎1か月の平均(中学年) エネルギー:620kcal たんぱく質:23.0g 脂質:21.1g 食塩相当量:2.1g

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。