

4月の給食献立予定表

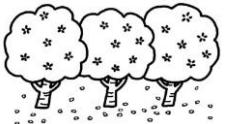
令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日 日曜	献立名	飲用牛乳	材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質
			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	
7 金	赤飯 ごま塩 鶏のみぞ焼き はりはり漬け すまし汁 <進級お祝い献立>	○	牛乳,ささげ,鶏肉,みそ,けずり節,カットわかめ	米,もち米,ごま,ごま油,三温糖,あられ麩	しょうが,長ねぎ,切干し大根,にんじん,きゅうり,もやし,だいこん,えのきだけ,こまつな	622 29.3
10 月	ご飯 切干大根入り卵焼き 磯和え 生揚げのみぞ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,卵,刻みのり,生揚げ,みそ,カットわかめ	米,油,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,切干し大根,干しこじたけ,もやし,こまつな	558 24.2
11 火	カレーライス コーンサラダ <1年生入学お祝い献立>	ジョア	ジョア,鶏肉	米,押麦,油,バター,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,もやし,キャベツ,ホールコーン	588 18.7
12 水	ねぎ塩鶏丼 新玉ねぎとさつま芋のみぞ汁 果物(カラマンダリン)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ,カットわかめ	米,押麦,ごま油,油,ごま,でんぶん,さつまいも	長ねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にら,レモン,カラマンダリン	578 21.7
13 木	ココアパン キャロットソースのサラダ 春キャベツのクリームシチュー	○	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,生クリーム	ココアパン,バター,小麦粉,油,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ,きゅうり,もやし,ホールコーン	610 21.8
14 金	ご飯 さばのピリ辛焼き わかめ和え 油揚げのみぞ汁	○	牛乳,さば,カットわかめ,油揚げ,みそ	米,油,さとう,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな	584 24.1
17 月	スパゲッティーミートソース ガーリックサラダ くだもの(清見オレンジ)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆	スパゲッティ,油,ごま油,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,トマトピューレ,キャベツ,もやし,清見オレンジ	564 24.2
18 火	わかめご飯 肉じゃが ぶどうゼリー	○	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉,粉寒天	米,油,つきこんにやく,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな,ぶどうジュース	589 19.7
19 水	ハニートースト カレードレッシングのサラダ 新じゃが芋のポトフ	○	牛乳,鶏肉	食パン,バター,はちみつ,さとう,油,じゃがいも	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ,にんにく,しょうが	574 21.2
20 木	ご飯 いかのかりんとう揚げ ねぎドレ和え 根菜汁	○	牛乳,いか,ちりめんじゃこ,鶏肉	米,油,でんぶん,ごま,さとう,ごま油,こんにやく	しょうが,もやし,キャベツ,こまつな,長ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん	569 25.6
21 金	肉うどん 小魚のから揚げ みかんポンチ	○	牛乳,出し昆布,鶏肉,油揚げ,粉かつお,きびなご,粉寒天	冷凍うどん,油,さとう,でんぶん,小麦粉	にんじん,だいこん,干しこじたけ,こまつな,オレンジジュース,レモン,みかん缶	577 24.5
24 月	チキンライス インゲン豆のスープ スイートパンプキン	○	牛乳,鶏肉,白いんげん,生クリーム	米,油,さつまいも,バター,さとう,水あめ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールコーン,えのきだけ,しょうが,キャベツ,こまつな,かぼちゃ	583 20.0
25 火	たけのこご飯 ししゃものごま天ぷら 野菜のゆかり和え キャベツのみぞ汁	○	牛乳,油揚げ,ししゃも,みそ	米,三温糖,油,小麦粉,ごま	たけのこ,にんじん,キャベツ,もやし,ゆかり,たまねぎ,えのきだけ,長ねぎ	630 25.9
26 水	黒砂糖パン アスパラガスとポテトのグラタン ABCスープ	○	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,ピザ用チーズ	黒砂糖パン,バター,小麦粉,油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,アスパラガス,キャベツ	662 26.5
27 木	ご飯 鮭のねぎみぞ焼き いそ煮 かぶのみぞ汁	○	さけ,みそ,ひじき,油揚げ,大豆,みそ	米,さとう,油,つきこんにやく,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,干しこじたけ,にんじん,れんこん,ごぼう,かぶ,なめこ,こまつな	554 26.8
28 金	マーボーライス にらたまスープ くだもの(でこぽん)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,豆腐,みそ,鶏肉,卵	米,油,さとう,ごま油,でんぶん	にんにく,しょうが,干しこじたけ,たまねぎ,長ねぎ,にら,にんじん,でこぽん	631 26.7
4月 一日あたりの平均						592 23.8
3・4学年 1人1回あたりの 学校給食食事摂取基準						650 25.0



入学・進級おめでとう!



いろ
色とりどりの花が咲き誇る中、元気いっぱいの新入生を迎え、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、一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしく
お願いいたします。



1年生は
11日から
です。