

4月 こんだてよていひょう

江東区立南陽小学校

日	曜日	行事等	ごはん・パン・めん	飲み物	おかず・デザート	あかいろ	きいろ	みどりいろ	エネルギー	たんぱく質
						血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	(kcal)	(g)
8	水	2～6年生 給食始	ぶたにくとあおなの あんかけそば	牛乳	だいすどじゃがいものりしおあげ いちご	牛乳(飲用) ぶた肉 大豆 あおのり	蒸し中華めん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 揚げ油 じゃがいも 白ごま	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ(缶) にんじん たまねぎ チンゲン菜 ねぎ いちご	629	25.1
9	木	入学式 簡易給食	キムチチャーハン	牛乳	わんたんスープ	牛乳(飲用) ぶた肉 とり肉	米 油 白ごま わんたんの皮 ごま油	しょうが にんにく にんじん ねぎ ほうさいキムチ漬 たまねぎ もやし たけのこ(缶) えのきたけ こまつな	477	18.7
10	金		ごはん	牛乳	さばのふんかぼし ゆでやさい(わかめ) とんじる	牛乳(飲用) さば文化干し 生わかめ ぶた肉 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖 白ごま 油 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	653	27.2
13	月	進級祝い 花見すし	はなみすし	牛乳	ししゃものごまあげ ゆでやさい(おかか) すましじる(かまぼこ)	牛乳(飲用) 油揚げ たまご 刻みのり ししゃも かつおぶし 木綿豆腐 かまぼこ(赤)	米 砂糖 油 揚げ油 てんぷら粉 白ごま 黒ごま	かんぴょう(乾) 干しいたけ はす さやえんどう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	570	24.3
14	火	1年生 給食始	チキンカレーライス	牛乳	ゆでやさい(コーン) コロコロオレンジゼリー	牛乳(飲用) とり肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 冷凍ホールコーン オレンジジュース	610	18.6
15	水		ジャンバラヤ	牛乳	カリカリポテトのハニードレッシング コーンチャウダー	牛乳(飲用) とり肉 ウィンナー むきえび ベーコン 牛乳 生クリーム	米 油 揚げ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	たまねぎ にんじん エリンギ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン パセリ(乾)	623	21.3
16	木		フレンチトースト	牛乳	ゆでやさい(バジル) ポークシチュー	牛乳(飲用) たまご 牛乳 ツナ缶 ぶた肉 大豆	食パン バター 砂糖 オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ もやし きゅうり にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ 冷凍グリーンピース	670	29.8
17	金		ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ゆでやさい(くきわかめ) みそしる(ぶたにく・じゃがいも)	牛乳(飲用) さわら くきわかめ ぶた肉 油揚げ	米 三温糖 油 ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも	もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな	594	28.8
20	月		ごはん	牛乳	マーボーどうふ ゆでやさい(はるさめ) オレンジ	牛乳(飲用) ぶた肉 豆腐(冷凍) ロースハム	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ(缶) 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり もやし オレンジ	613	25.6
21	火		たけのこごはん	牛乳	いかのかりんあげ ゆかりあえ かきたまじる	牛乳(飲用) とり肉 油揚げ いか 木綿豆腐 たまご	米 油 砂糖 揚げ油 かたくり粉 白ごま	にんじん 生たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	595	31.0
22	水		ごはん ちりめんこんにゃくふりかけ	牛乳	にくじゃが ゆでやさい(いりたまご)	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ かつおぶし 塩昆布 ぶた肉 たまご	米 白ごま 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ 冷凍グリーンピース こまつな	611	25.4
23	木		セサミトースト	牛乳	クリームシチュー ゆでやさい(フレンチ)	牛乳(飲用) 牛乳 とり肉 生クリーム	食パン マーガリン 砂糖 白ごま ねりごま 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん エリンギ プロックロー キャベツ もやし きゅうり	633	23.3
24	金		ごはん	牛乳	さけのしおやき じゃがいものきんぴらいため みそしる(やさい)	牛乳(飲用) 甘塩鮭 ぶた肉 油揚げ	米 油 つきこんにゃく 砂糖 揚げ油 じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん ほうさい こまつな	579	28.1
27	月		ミルクパン	牛乳	ポテトコロッケ ゆでやさい(カレー) ミネストローネ	牛乳(飲用) ぶた肉 とり肉	ミルクパン 揚げ油 油 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 乾燥マッシュポテト 砂糖 乾燥パン粉 生パン粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり セロリー ホールトマト	623	23.9
28	火		おやこどん	牛乳	かぶのあさづけふう すましじる(とうふ・ふ)	牛乳(飲用) とり肉 たまご 刻みのり 木綿豆腐	米 油 砂糖 しらたき かたくり粉 あられふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ かぶ 冷凍グリーンピース きゅうり しょうが こまつな	593	27.2
30	木		スパゲティミートピーンズ	牛乳	ゆでやさい(ころころポテト) フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳(飲用) ぶた肉 大豆 プレーンヨーグルト	スパゲティ(乾) 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ ホールトマト キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶 パナナ	656	26.1

※献立は都合により変更することがあります。

★ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も、安全安心でおいしい給食をお届けできるよう、
給食室一同頑張っています。今年度もよろしくお願いいたします。

4月の行事食等

- ★9日(木)は入学式のため、2～6年生は簡易給食になります。
- ★13日(月) 江東区の春の定番料理、桜の塩漬けを飾った「花見すし」です。
桜の塩漬けはお湯に入れると花が咲いたように開くため、
縁起の良いものとして親しまれています。
- ★1年生の給食は14日(火)から始まります。
- ★ふだんは水煮を使っているたけのこですが、4月は生のたけのこを使います。
21日(火)「たけのこごはん」が生たけのこを使った料理です。
生のたけのこは食感、香り、歯ごたえが違います。ぜひ旬の時期に味わってください。

栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

