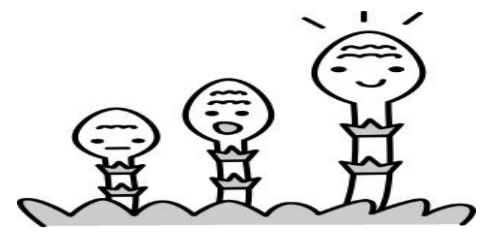


4月のこんだて



平成29年度

墨田区立東吾孺小学校

| 日 | よう日 | こんだて | | 主な材料の種類とその働き | | | 中学年 エネルギー (kcal) | 中学年 たんぱく質 (g) | ラン ムチ | |
|----|-----|------------------|--------------|--|-------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------|----------|----------------|
| | | 主 食 | の み もの | 副 食 | 体の血や肉を つくるもの | 体の調子を ととのえるもの | | | | 体の熱や力に なるもの |
| 10 | 月 | チキンライス | | カルピスゼリー | 牛乳、とり肉、寒天、ゼラチン、カルピス | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、みかん缶 | 米、バター、油、さとう | 705 | 19.7 | |
| 11 | 火 | 焼きそばパン | | 新じゃがの甘みそあえ | 牛乳、ぶた肉、みそ | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし | マーガリンパン、油、蒸し中華めん、じゃがいも、さとう | 653 | 23.0 | |
| 12 | 水 | ごはん | | 鮭の塩焼き おひたし けんちん汁 | 牛乳、鮭、とり肉、油あげ、豆腐 | キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ | 米、油、ごま油、じゃがいも | 572 | 27.8 | |
| 13 | 木 | マーボー丼 | | もやしの中華ソース 清見 | 牛乳、ぶた肉、みそ、豆腐 | ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、もやし、清見 | 米、油、さとう、くず粉、ごま、ごま油 | 681 | 28.0 | |
| 14 | 金 | ガルバンゾー カレーライス | | ごまだれサラダ 美生柑 | 牛乳、ぶた肉、ひよこ豆 | セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、美生柑 | 米、米粒麦、油、バター、小麦粉、ごま、さとう、ごま油 | 759 | 21.3 | |
| 17 | 月 | ごはん | | たらとじゃがいものケチャップあえ 舟きゅうり ちんげん菜と卵のスープ | 牛乳、たら、ベーコン、ぶた肉、鶏卵 | きゅうり、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ちんげん菜 | 米、油、じゃがいも、でんぷん、さとう、ごま油 | 668 | 24.8 | |
| 18 | 火 | ごはん おかかのふりかけ | | 海鮮卵焼き からしあえ みそ汁 | 牛乳、とり肉、いか、えび、鶏卵、油あげ、みそ、のり、削り節 | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、わかめ | 米、ごま、油、じゃがいも、さとう | 655 | 29.1 | |
| 19 | 水 | 鶏南蛮うどん | | もやしときゅうりのあえもの あしたば蒸しパン | 牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵、チーズ | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、あしたば | うどん、でんぷん、ごま油、ごま、さとう、小麦粉、バター | 648 | 24.9 | |
| 20 | 木 | ゼノワーズ パン | | ポークビーンズ 海草サラダ | 牛乳、鶏卵、ぶた肉、大豆 | セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、わかめ | 丸パン、バター、さとう、アーモンド、小麦粉、油、じゃがいも、ごま油 | 682 | 26.5 | |
| 21 | 金 | たけのこ ごはん | | 鱈の塩麹焼き ごまあえ すまし汁 | 牛乳、油あげ、鱈、豆腐 | たけのこ、にんじん、さやえんどう、キャベツ、もやし、こまつな、えのき、ねぎ | 米、ごま、さとう | 597 | 28.8 | |
| 24 | 月 | ごはん | | いかのチリソース 中華サラダ 春雨スープ | 牛乳、いか、ベーコン、ぶた肉、鶏卵 | パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、こまつな | 米、油、でんぷん、さとう、ごま油、ごま、春雨 | 686 | 27.6 | |
| 25 | 火 | わかめごはん | | 春野菜の煮物 焼きししゃも 清見 | 牛乳、昆布、ぶた肉、ししゃも | しいたけ、にんじん、たけのこ、さやえんどう、清見 | 米、ごま、さとう、じゃがいも、油 | 612 | 22.4 | |
| 26 | 水 | スパゲティ 海の幸ソース | | 大豆入りサラダ 美生柑 | 牛乳、ぶた肉、えび、いか、大豆 | セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールのトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、美生柑 | スパゲティ、油、小麦粉、バター、さとう、ごま | 682 | 28.5 | |
| 27 | 木 | 鶏肉と野菜の そばろ丼 | | ピーナッツあえ みそ汁 | 牛乳、とり肉、油あげ、みそ、豆腐 | 玉ねぎ、にんじん、れんこん、しいたけ、いんげん、こまつな、キャベツ、もやし、わかめ | 米、油、さとう、ごま、ピーナッツ、じゃがいも | 616 | 25.2 | |

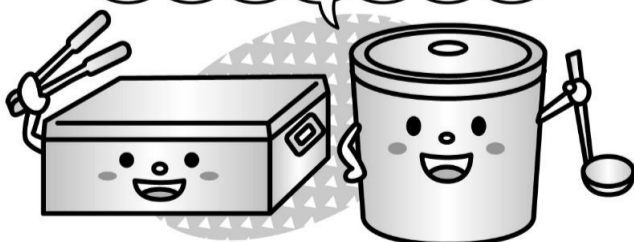
入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。

1年間よろしくお願ひいたします。

おいしい給食をお届けします



今年度の給食費について
 低学年 月額 4100円
 (1,2年生)
 中学年 月額 4600円
 (3,4年生)
 高学年 月額 5140円
 (5,6年生)

毎月28日に東京東信用金庫より引き落としをいたします。未納のないように御協力をお願いいたします。

第1回目の引き落としは5月29日(月)です。

はしをきちんと持てますか?

はしの持ち方



1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

こんな使い方は
マナー違反です。

さしばし



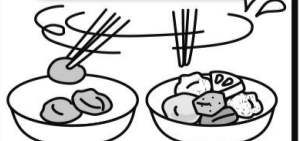
料理に、はしをつきさして
食べること

寄せばし



はしで食器を手元に
寄せること

迷いばし



どれを食べようか迷って、
はしを料理の上で動かすこと