



# 4月のこんだて



令和6年度

墨田区立錦糸小学校

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)	
		主食	のみもの	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの			体の調子をととのえるもの
10	水	あんかけごはん	カルピスゼリー		牛乳、ぶた肉、セラチン 乳酸菌飲料	米、油、さとう、くず粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ、キャベツ こまつな、みかん缶	520	17.7
11	木	タンタンチャーハン	ししゃものごま焼き 五目スープ		牛乳、鶏卵、ぶた肉 みそ、ししゃも、とり肉	米、ごま油、油、さとう でんぷん、ごま、マロニー	しいたけ、ねぎ、ちんげん菜 にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ、もやし こまつな	664	26.7
12	金	たけのこごはん	鰯のみそ漬け焼き ヘルシーあえ かきたま汁		牛乳、油あげ、さわら みそ、とうふ、鶏卵	米、さとう、でんぷん	たけのこ、にんじん、さやえんどう しょうが、ねぎ、しめじ、えのきたけ キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ こまつな	574	30.1
15	月	マーボー丼	春雨サラダ 美生柑		牛乳、ぶた肉、みそ とうふ	米、油、さとう、くず粉 春雨、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たけのこ、こら もやし、きゅうり、美生柑	617	24.8
16	火	スパゲティ ビーンズソース	ポテト入りサラダ 清見オレンジ		牛乳、ぶた肉、大豆 チーズ	スパゲティ、油、小麦粉 さとう、じゃがいも バター	セロリ、にんにく、玉ねぎ にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン 清美オレンジ	643	25.6
17	水	1年生給食開始 パエリア	じゃがいものスープ つぶつぶオレンジゼリー		牛乳、とり肉、ツナ缶 えび、いか、ベーコン チーズ、生クリーム、セラチン	米、バター、油、さとう じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん 赤ピーマン、しめじ、ピーマン、ねぎ パセリ、オレンジジュース、みかん缶	612	25.2
18	木	焼きカレーパン	わんたん汁 新じゃがいものケチャップあえ		牛乳、ぶた肉、大豆 チーズ、みそ	無塩パン、油、小麦粉 バター、パン粉、さとう わんたんの皮、じゃがいも	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ねぎ ホールトマト、しょうが、にんじん もやし、こまつな	634	25.7
19	金	わかめごはん	和風厚焼き卵 ごまあえ みそ汁		牛乳、とり肉、鶏卵 みそ、とうふ	米、ごま、油、さとう じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しいたけ いんげん、キャベツ、もやし こまつな、えのきたけ、ねぎ	606	26.8
22	月	ごはん	鮭の塩焼き ごま酢あえ 豚汁		牛乳、さけ、ぶた肉 みそ、とうふ	米、ごま、さとう ごま油、じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり ごぼう、だいこん、ねぎ	582	27.8
23	火	ミルクパン	まめまめコロッケ ポイルキャベツ ちんげん菜と卵のスープ		牛乳、ひよこ豆、レンズ豆 ぶた肉、鶏卵、ベーコン	ミルクパン、油、小麦粉 じゃがいも、でんぷん ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ しょうが、しめじ、ちんげん菜	664	26.7
24	水	カレーライス	大豆入りサラダ りんご		牛乳、ぶた肉、大豆	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、さとう マンゴーチャツネ、ごま	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、りんご	696	21.6
25	木	鶏南蛮うどん	もやしときゅうりのサラダ 草団子		牛乳、とり肉、油あげ きな粉	うどん、でんぷん ごま、さとう、ごま油 白玉粉、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、きゅうり、もやし ほうれん草	601	25.1
26	金	麦入りごはん	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁		牛乳、さば、とり肉 みそ、とうふ	米、押し麦、さとう ごま油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ にんじん、もやし、こまつな ごぼう、だいこん	596	27.3
30	火	ごはん	いかのあずま煮 おひたし みそ汁		牛乳、いか、みそ とうふ	米、油、でんぷん さとう、じゃがいも ごま	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、玉ねぎ えのきたけ	634	28.5



**祝**

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててくださいね。

心を込めておいしい給食作りに  
取り組んでいきます。  
1年間よろしくお祈りします！



## 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

