



平成31年度

4月分よていこんだてひょう



墨田区立第二寺島小学校
校長 江口 千穂

日	曜日	しゅしよく	牛乳	こんだてめい	血や肉になる 赤い食品	無や力のもととなる 黄い食品	からだの調子を整える 緑の食品	1人1日-(kcal) おやつ(10g) ししつ(%)	ひとことメモ
10	水			チキンライス やさいパスタスープ ししゃものいそべあげ くだもの	ぎゅうにゅう・とりく ペーコン・えび ししゃも・あおのり	こめ・あぶら スパゲティ・ごぼろ	トマトジュース・にんにく たまねぎ・にんじん・エリンギ パセリ・しょうが・きゅうり もやし・こまつな・えのきだけ いちご	613 23.4 18.9	カルシウムほきゅう ししゃも
11	木			ひじきごはん とんじる ツナいりたまごやき ごまあえ	ぎゅうにゅう・とりく ひじき・あぶらあげ ぶたにく・とうふ みそ・ツナ・たまご	こめ・あぶら・さとう しらたき・こんにやく じゃがいも・しろこま ねりこま	ごぼう・にんじん・しいたけ さやいんげん・だいこん ながねぎ・たまねぎ・にら きゃべつ・もやし・こまつな	635 28.2 22.8	ひじきがりは ほうそうの めいぶつです
12	金			ホットドック はくさいスープ あおのりポテトビーンズ くだもの	ぎゅうにゅう・だいず ロングワインナー ペーコン・あおのり	ミルクパン・あぶら さとう・かたくりこ じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ・しょうが こまつな・きよみオレンジ	636 24.3 27.1	ビーンズはえいごで まめ だいずがかくれんぼ
15	月			にてらカレー かいそうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・とりく くわわかめ・わかめ	こめ・あぶら ごぼろ・じゃがいも チャツネ・さとう	にんにく・しょうが・セロリ たまねぎ・にんじん・きゃべつ きゅうり・レモン・いちご	640 18.9 16.8	にてらカレーは だいにんきメニュー
16	火			こまつなビスキュイパン コーンシチュー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう・たまご ペーコン・とりく あさり・ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン・バター さとう・しろこま ごぼろ・あぶら じゃがいも・こめこ	こまつな・たまねぎ・エリンギ にんじん・クリームコーン ホールコーン・パセリ きゃべつ・きゅうり アスパラガス	713 24.8 29.1	はるがしゅん アスパラガス
17	水			マーボーどん こまつなのナムル あんにとらふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・こまかんでん れんにゅう・とうふ なまクリーム	こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら かたくりこ・しろこま	にんにく・しょうが・ながねぎ にんじん・たまねぎ・ながねぎ こまつな・にんにく・しょうが だけのこ・にら・なまつな もやし・みかん・もも・パイナップル	680 25.8 20.4	せかいのりょうり ちゅうごく
18	木			むぎごはん ひじきのふりかけ ぐだくさんみそしる はるやさいのにも さかなのねぎしおやき	ぎゅうにゅう・とりく こなかつお・あぶらあげ とらふ・あさり・きり こんぶ・とりく	こめ・むぎ・さとう しろこま・じゃがいも しろこま・こんにやく	にんじん・たまねぎ・ながねぎ こまつな・にんにく・しょうが だけのこ・にら・なまつな さやいんげん	651 29.4 19.2	にてらしょう 95さいの おいわい
19	金			スパゲティうみのさちソース ごまドレッシングサラダ あげほのケーキ	ぎゅうにゅう・ぶたにく えび・イカ・たまご たまご	スパゲティ・あぶら ごぼろ・バター しろこま・さとう ねりこま	セロリ・にんにく・たまねぎ にんじん・ホールトマト ピーマン・きゃべつ・きゅうり ホールコーン・みずな みかんジュース	711 27.5 22.8	にてらしょう 95さいの おいわい
22	月			だけのごぼろ すましじる さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう・とりく あぶらあげ・ちくわ さわら・しるみそ	こめ・まめふ・さとう あぶら	だけのこ・にんじん ほししいたけ・さやえんどう えのきだけ・はくさい ながねぎ・こまつな・しょうが きりほしだいこん	600 28.4 18.5	はるをたくさん つめこみました
23	火			マーガリンパン ミネストローネ さかなのハーブパンこやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ペーコン・だいず メルルーサ・こなチーズ	マーガリンパン・あぶら ごぼろ・マカロニ パン・オリーブあぶら さとう	セロリ・たまねぎ・にんじん かぶ・ホールトマト・パセリ にんにく・きゃべつ・きゅうり ホールコーン	632 29.9 25.7	さかなをおしゃれに いただきます
24	水			チャーハン ちゅうかたまごスープ しゅうまい くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりく・とうふ たまご・だいず	こめ・あぶら・ラード さとう・かたくりこ こまあぶら しゅうまいのかわ	しょうが・にんにく・ながねぎ だけのこ・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・こまつな えのきだけ・きよみオレンジ	635 24.6 19.4	しゅうまいち きゅうしよくしつ てつくりです
25	木			あじぶかし みそしる きたがみコロッケ ボイルキャベツ	ぎゅうにゅう・とりく あぶらあげ・とうふ みそ・ぶたにく ぎゅうにく	こめ・いとこんにやく さとう・あぶら じゃがいも・さといも マッシュポテト ごぼろ・パンこ	ごぼう・にんじん・だけのこ ほししいたけ・さやいんげん ながねぎ・こまつな・たまねぎ アスパラガス・きゃべつ	665 21.7 20.8	きょうどりょうり いわてけん
26	金			いなかうどん こあじのマリネ くさだんご	ぎゅうにゅう・とりく あぶらあげ・みそ こあじ・たまご とうふ・きなこ・あずき	あぶら・うどん かたくりこ・ごぼろ さとう・しろたまご	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・だけのこ・ながねぎ ほししいたけ・こまつな よもぎ	670 27.9 19.8	はるのかおり よもぎのたんご

☆ こんだてはざいりょうのつごうによりかわることがあります ☆



4がつのぎょうじよてい

8にち：にゅうがくしき

しぎょうしき

10にち：きゅうしよくはじまり
(2~6年)

12にち：1ねんせい

きゅうしよくはじまり

20にち：かいこうきねんび
(95しゅうねん)



◎今月の平均◎

エネルギー652kcal・たんぱく質25.8g・脂質21.6g