



4月分よていにんだてひょう

墨田区立第二寺島小学校
校長 中村 奈緒美

令和4年度

日曜日	牛乳	こんだてめい	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1杯*(kcal) 卵パクリつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ひとこと一言コメント
8 金		ドミグラスソーススパゲティ コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく	スパゲティ、あぶら、ごむぎこ、さとう	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、ピーマン、キャベツ、コーン、りんご	597 kcal 21.2 g 18.5 g 1.7 g	2~6年生 給食スタート!
11 月		にてらカレー こまつなサラダ いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、じゃこ	こめ、あぶら、ごむぎこ、じゃがいも、マンゴーチャツネ、ごま、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、いちご	616 kcal 18.1 g 16.9 g 2.0 g	1年生 給食スタート!
12 火		むぎごはん けんちんじる さかなのごまみそがけ ひじきとこまつなのあえもの	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、さけ、みそ、ひじき	こめ、むぎ、ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも、でんぶん、さとう、ごま、あぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、コーン	612 kcal 26.4 g 20.0 g 1.7 g	旬の食材 ひじき
13 水		えびクリームライス ポテトマスタードサラダ ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう、とりにく、むきえび	こめ、あぶら、ごめこ、じゃがいも、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ひゅうがなつ	579 kcal 20.9 g 13.7 g 1.9 g	旬の果物 ひゅうがなつ 日向夏
14 木		ミルクパン ミネストローネ ハンバーグ ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ぶたにく、とうにゅう	ミルクパン、あぶら、じゃがいも、ツイストマカロニ、パンこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが、キャベツ	627 kcal 28.1 g 24.2 g 2.5 g	ハンバーグを パンにはさんで いただきます
15 金		グリーンピースおこわ みそしる さかなのてりやき やさいのからししょうゆ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、いなだ	こめ、もちこめ、さとう、じゃがいも、ごま	ごぼう、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、ねぎ、こまつな、しょうが、もやし、キャベツ	624 kcal 28.5 g 21.6 g 2.2 g	旬の食材 グリーンピース
18 月		おかかごはん いなかじる わふうあつやきたまご はるやさいのにももの	ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、たまご、こんぶ、とりにく	こめ、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、こまつな、たけのこ、たかのつめ、さやいんげん	588 kcal 25.4 g 17.5 g 2.0 g	旬の野菜 たけのこ 新じゃがいも
19 火		ちゅうかどん くきわかめサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、むきえび、いか、くきわかめ、じゃこ、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、ごま、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、エリンギ、もやし、はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン、みかん、もも	588 kcal 22.1 g 13.7 g 2.6 g	旬の食材 わかめ
20 水		とりなんばんうどん しらすあえ くさだんご	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、じゃこ、とうふ、きな粉、あずき	うどん、さとう、しらたまご、ごむぎこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、よもぎ	591 kcal 24.9 g 14.9 g 2.1 g	よもぎを ねりこんだ 草だんご
21 木		ホットあんパン ポトフ チキンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう、あずき、ぶたにく、ウインナー、とりにく	ミルクパン、マーガリン、さとう、じゃがいも、ごま、ごまあぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、きゅうり、コーン、レモン、きよみオレンジ	585 kcal 23.9 g 19.8 g 2.0 g	手作りあんこを はさんだ ホットあんパン
22 金		たけのこごはん みそしる さかなのねぎしおやき キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、みそ、とうふ、さけ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま	たけのこ、たかのつめ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、たまねぎ、えのきだけ、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	592 kcal 28.4 g 19.5 g 2.5 g	旬の食材 たけのこ
25 月		みそラーメン じゃがいもいりサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご、とうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、ごま、じゃがいも、さとう、ごむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	597 kcal 23.6 g 17.1 g 2.8 g	中華風 蒸しパン マーラーカオ
26 火		セサミトースト ポークビーンズ アスパラサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす	しょくパン、バター、さとう、ねりごま、ごま、あぶら、じゃがいも、ごむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、コーン、かわちばんかん	636 kcal 22.9 g 25.6 g 2.5 g	旬の食材 アスパラガス
27 水		まぜごはん かきたまじる ししゃものいしがきあげ キャベツのなんばんふう	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、たまご、ししゃも	こめ、しらたき、さとう、でんぶん、あぶら、ごむぎこ、ごま、ごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ	607 kcal 25.1 g 22.3 g 2.7 g	ごまがたっぷり 石垣揚げ
28 木		ちゅうかちまき わかめスープ ごまドレサラダ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、むきえび、とりにく、とうふ、わかめ	もちこめ、あぶら、ごまあぶら、ごま、さとう、ねりごま	しいたけ、たけのこ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、みずな、メロン	581 kcal 22.0 g 17.7 g 2.6 g	少し早めの こどもの日 献立

昭和の日 お休み

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆

4がつのきゅうしょくもくひょう
じゅんびやかたづけをじょうずにしよう!



4月のきょうじよてい

- 6日 入学式・始業式
- 7日 4時間授業 給食なし
- 8日 2~6年生 給食開始
- 11日 1年生 給食開始



エネルギー601kcal・たんぱく質24.1g・脂質18.9g