

4月のこんだて

墨田区立隅田小学校

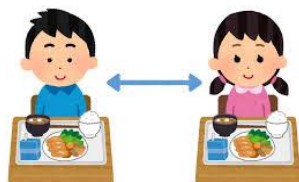


日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	体の調子を 整える食品(黄)	熱や力に なる食品(緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
11	月	ごもく 五目焼きそば		スパイシー ^{まめ} 豆 セミノール	えび いか なると 豚肉 大豆 牛乳	むし中華 油 さとう くす粉	玉葱 生姜 人参 干し椎茸 筍 白菜 もやし にら セミノール	656 31.4
12	火	ごはん たまご 卵のふりかけ		いかに ^{しょうがや} 生姜焼き こんにゃくのピリリ煮 ^に みそ汁 ^{しる}	いか 卵 のり いか 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 ごま油 油 こんにゃく ごま じゃがいも さとう	生姜 ごぼう 玉葱 小松菜 葱	650 28.7
13	水	あしたばパン		ポテトオムレツ マカロニスープ キャロットソースサラダ	ベーコン 鶏ひき肉 卵 生クリーム 鶏肉 牛乳	あしたばパン 油 じゃがいも バター さとう マカロニ	玉葱 人参 パセリ きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 干し椎茸 小松菜	634 26.3
14	木	シーフード カレーライス		きゃべつとコーンのサラダ りんご	えび いか 豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ ホールコーン 胡瓜 りんご	712 22.6
15	金	チャーハン		ワンタンスープ オレンジつぶつぶゼリー	豚肉 卵 粉寒天 牛乳	米 油 ごま油 ワンタン皮 さとう	干し椎茸 葱 人参 チンゲン菜 にんにく 生姜 玉葱 もやし 小松菜 みかん缶 オレンジジュース	614 20.4
18	月	とりにく やさい 鶏肉と野菜の そぼろ ^{どん} 丼		からし ^あ 和え いな ^か じ ^る 田舎汁	鶏ひき肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 さとう ごま じゃがいも	生姜 玉葱 人参 もやし れんこん 葱 干し椎茸 きゃべつ 大根 小松菜 さやいんげん	599 23.4
19	火	スパゲティー うみ ^さ 海の幸ソース		グリーンサラダ りんご	豚ひき肉 えび いか ホタテレトルト 牛乳	スパゲティー ごま油 小麦粉 練りごま バター さとう	セロリ にんにく 玉葱 人参 ピーマン ホールのトマト きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー りんご	661 27.3
20	水	わかめごはん		はる ^や さい ^い 春野菜の煮物 ごま ^あ 和え	花むすび 角切り昆布 豚肉 牛乳	米 ごま さとう こんにゃく じゃがいも	干し椎茸 筍 人参 さやいんげん きゃべつ もやし 小松菜	599 22.0
21	木	あんかけごはん		こさ ^か な ^ら 小魚の唐揚げ フルーツポンチ	豚肉 いか きびなご 乳酸飲料 牛乳	米 油 糸こんにゃく さとう でん粉 小麦粉	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 白菜 小松菜 果物缶	669 23.7
22	金	ごまきなこ サンド		ポークビーンズ テコボン コールスローサラダ	きな粉 豚肉 大豆 牛乳	ミルクパン バター はちみつ ごま じゃがいも さとう 油 小麦粉	セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ パセリ テコボン	711 25.7
25	月	チキンライス		ジャコ ^い 入りサラダ じゃがいものスープ	鶏肉 ベーコン 粉チーズ ちりめんじゃこ 生クリーム 牛乳	米 バター 油 さとう ごま油 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 ピーマン パセリ きゃべつ 胡瓜 葱 生姜	665 20.5
26	火	ごはん		さか ^な し ^お 魚の塩焼き ごま ^す 酢和え なめ ^じ こ汁	鮭 わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま さとう	もやし 人参 胡瓜 えのき茸 なめこ 葱	593 26.6
27	水	かきたまうどん		ツナと野菜のしょう油 ^ゆ かけ は ^だ ん ^ご 草団子	鶏肉 油揚げ 卵 つな きな粉 牛乳	冷凍うどん 白玉粉 小麦粉 さとう でん粉	玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 葱 きゃべつ ほうれん草	622 25.5
28	木	むぎ ^い 麦入りごはん		シー ^ほ ー豆腐 バンサンスー ^か わち ^ば ん ^{かん} 河内晩柑	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 さとう 春雨 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 筍 人参 干し椎茸 ホールのトマト 葱 きゃべつ 胡瓜 河内晩柑	670 26.9

給食の献立は、食材の都合により変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

春の日差しをあび、ひとまわり成長した子供たち。かわい
い新入生を迎え、ますます期待が高鳴ります。
学校給食は、子供たちの健康と成長をサポートするほかに食
事のマナーや思いやりなどを学ぶ場でもあります。
栄養士、調理員一同皆様のお手伝いができるよう頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします



朝ごはんを食べて 登校しましょう

朝ごはんは、1日を元気に過
ごすための大切なエネルギー源
です。朝ごはんを食べると、脳
や体にエネルギーが補給され、
体温が上がることで活動できま
す。朝から元気に活動するため
に毎日しっかり朝ごはんを食べ
るようにしましょう。

