

日	主食	牛乳	副食	材 料 名						1食分 - Kcal たんぱく質 食塩相当量 g
				体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11火	メキシカンライス		じゃがいものハニーサラダ アップルゼリー (りんご入り)	豚中肉	牛乳(飲用), 粉寒天	にんじん, ビーマン	たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, りんご(缶詰)	米, じゃがいも, ほうろく, 上白糖	オリーブ油, 油, あけ油, サラダ油	792 kcal 22 g 2.3 g
12水	卵とじ丼		磯香あえ いちご	鶏肉(こま), 凍り豆腐(乾), 鶏卵	牛乳(飲用), きざみ粉	ごま(全粒), にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, キャベツ, もやし, いちご	米, 米粉, 上白糖, だし		769 kcal 34 g 2.7 g
13木	ベーコンチーズバーガー		ミネストローネ きよみオレンジ	ベーコン, ベーコン, 豚中肉(こま切れ), レンズ(まめ(乾))	プロセスチーズ, 牛乳(飲用), 粉チーズ	トマト, ホールトマト	セロリ, たまねぎ, きよみオレンジ	無塩パン60g, 油	じゃがいも, シェルマカロニ	726 kcal 33 g 2.5 g
14金	ごはん		鯖のごまみそだれ 変わり漬け 豆腐のすまし汁	さば(切身), 赤みそ, 木綿豆腐	牛乳(飲用)	にんじん, ごま(全粒)	しょうが(汁), キャベツ, きゅうり, えのきだけ, ねぎ	米, 上白糖, だし	白ごま, ごま油	734 kcal 33 g 2.8 g
17月	けんちんうどん		じゃこ入りわかめサラダ 草だんご (きなこ)	鶏肉(こま), 揚げ, うぐいす(きな粉), 青大豆	牛乳(飲用), 生わかめ, ちりめんじゃこ	にんじん, ごま(全粒), よもぎ(葉, ゆで)	洗いごぼう, だいこん, ねぎ, 切り干しだいこん, キャベツ, しょうが(汁), たまねぎ	きといも, 冷凍うどん	油, ごま油, サラダ油	769 kcal 31 g 3.1 g
18火	ガーリックトースト		鮭のクリームシチュー 豆のサラダ	ベーコン, 鶏肉(こま), 生鮭(切身), ひよこ豆(乾)	牛乳(飲用), 牛乳(調理用), 脱脂粉乳, シュークリーム	パセリ, にんじん, ごま(全粒)	にんにく, セロリ, たまねぎ, しめじ(ぶな), キャベツ, きゅうり	食パン70g, じゃがいも, 小麦粉, ほうろく	バター, 油, オリーブ	805 kcal 33 g 3.5 g
19水	麦ごはん		魚の塩麹焼き ごま酢あえ じゃがいもの田舎煮	めだい(切身)	牛乳(飲用), 生わかめ	にんじん	もやし, きゅうり	米, 押麦, 塩麹, 液体塩	白ごま, 油	696 kcal 31 g 2.2 g
20木	キムチチャーハン		五目わかめスープ フルーツヨーグルトかけ	豚中肉, 木綿豆腐	牛乳(飲用), 生わかめ, ヨーグルト(全脂無糖), 脱脂粉乳	にんじん, ごま(全粒)	だけのこ, キムチ, にんにく, たまねぎ, ほうろく, ねぎ, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, りんご缶	米, 米粉, 麦, だし	油, ごま油	717 kcal 28 g 3.3 g
21金	チキンカレーライス		キャベツのサラダ りんご	鶏肉(こま)	粉チーズ, 牛乳(飲用)	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りんご	米, 米粉, じゃがいも, 小麦粉, ほうろく	油, バター, サラダ油	856 kcal 24 g 2.7 g
24月	たけのこごはん		ししゃもの磯辺揚げ ごま和え きのこのかきたま汁	鶏肉(こま), 油揚げ, 鶏卵	牛乳(飲用), ししゃも, あおのり	にんじん, さやえんどう, ごま(全粒)	だけのこ(ゆで), キャベツ, もやし, えのきだけ, しめじ(ぶな)	米, もち米, 小麦粉, 上白糖	だし, 白ごま, コマペースト	817 kcal 34 g 3.9 g
25火	中華丼 (うずら卵)		じゃがいもの千切りサラダ オレンジ	豚中肉, うずら卵(水), 煮缶詰	牛乳(飲用)	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たまねぎ, だけのこ(水煮缶詰), キャベツ, きゅうり, ネーパル(粉), しょうが(汁), 生	米, 米粉, 麦, だし	油, 白ごま, ごま油, サラダ油	715 kcal 25 g 3 g
26水	ごはん		ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 (枝豆入り) 大根のみそ汁	ツナ缶, 鶏卵, 鶏肉(こま), 油揚げ, 白みそ	牛乳(飲用), 干ひじき(丸), 枝豆(缶詰, 乾)	にんじん, たら, ごま(全粒)	しょうが, たまねぎ, えだまめ・冷凍さやなし, だいこん	米, しらす, 上白糖	油	816 kcal 35 g 3.1 g
27木	ミルクパン		魚のレモン風味揚げ ホワイトペンネソテー スパイススープ	ホキ, ベーコン, 豚中肉, 大豆	牛乳(飲用), エタム粉, チーズ, 牛乳(調理用), 生クリーム	アスパラガス, にんじん	レモン, にんにく, たまねぎ, キャベツ	ミルクパン50g, だし	あけ油, オリーブ油	698 kcal 37 g 3.3 g
28金	マーボー焼きそば		大根のナムル バナナ	豚ひき肉, 赤みそ, 豆腐(マーボー用)	牛乳(飲用)	にんじん, さやえんどう, ごま(全粒)	にんにく, しょうが, たまねぎ, だけのこ(水煮缶詰), 干ししいたけ, ねぎ, だいこん, もやし, バナナ	むし中華めん(油付き), 上白糖, だし	油, ごま油, 白ごま	858 kcal 35 g 3.6 g

都合により献立が変更になる場合があります。

給食の栄養価について

給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表2020年版(八訂)の改訂では、エネルギー量の計算方法が見直されました。計算方法が大きく変更されたことにより、これまでよりエネルギー量の表示が下がる傾向にあります。

このたび墨田区では、栄養管理ソフトを八訂対応に更新し、令和5年4月から運用しております。新しいエネルギー量の表示は下がっていますが、提供量・実際に摂取する栄養量は従来通りとなります。引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした安全でおいしい給食の提供に努めて参りますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

ご入学、ご進級おめでとうございます

新しい学年での学校生活がスタートしました。皆さんが1年間楽しく元気に過ごせるよう、安心して、美味しい給食を提供していきます。給食の準備、片付けのきまりを守って安全な給食時間を過ごしましょう。

～お願い～

給食当番はマスクを着用してください

食中毒の予防のため、給食当番をする人はマスクを持参し、配膳中は、マスクを着用してください。ご協力よろしくお願い致します。

給食室の紹介 ～1年間よろしくお祈りします～
栄養士 中山仁美

調理「一富士フーズサービス(株)」の皆さん
チーフ 鈴木さん
サブチーフ 宮下さん
社員 黒田さん
宮城さん 山城さん 福田さん
棚橋さん 庄司さん 檜山さん 荻野さん



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
4月23日(日曜日)は墨田区議会議員選挙及び墨田区長選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

