

令和5年 4月 給食予定献立表

墨田区立小梅小学校

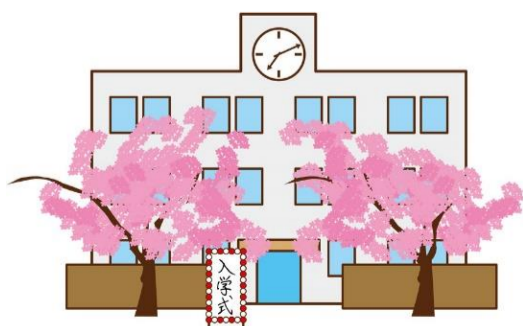
日曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
7 金	 たけのこごはん	新じゃがのそぼろ煮 みそ汁 河内晩柑 	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ わかめ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ なめこ かわけぼんかん	553	22.0
10 月	ごはん (甘辛揚げ大豆)	鯖の西京みそ焼き おひたし 利休汁	牛乳 だいず あおのり さわら みそ あぶらあげ	米 あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ	619	29.6
11 火	さけチャーハン	チンゲンサイときのこのスープ 小魚のから揚げ  オレンジ(美生柑)	牛乳 さけ たまご ベーコン とり肉 きびなご あおのり	米 あぶら でんぶん こめこ	しょうが ねぎ さやいんげん たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ エリンギ はくさい チンゲンサイ オレンジ	578	23.4
12 水	わかめごはん	五目たまご焼き ツナ和え 春野菜のみそ汁 	牛乳 わかめ ぶた肉 あぶらあげ たまご ツナ みそ	米 ごま あぶら さとう じゃがいも	干しいたけ たけのこ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり レモン たまねぎ かぶ さやえんどう	638	28.1
13 木	 新1年生 ミルクパン	たらのクリームシチュー ツナサラダ りんご(ふじ)	牛乳 ベーコン とうにゅう たら ツナ 生クリーム	ミルクパン あぶら バター こめこ じゃがいも はちみつ あぶら	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	646	25.7
14 金	カレーピラフ	アップルドレッシングサラダ カルピスゼリー	牛乳 モウカサメ かんてん ゼラチン にゅうさんいんりょう	米 バター でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん缶	576	19.9
17 月	田舎うどん	ごま酢和え 草だんご 	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ わかめ きなこ	うどん ごま さとう しらたま粉 しょうしん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり あしたば	578	23.5
18 火	チキンライス	白菜とベーコンのスープ煮 じゃがいも入りサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン ウインナー	米 バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい パセリ キャベツ きゅうり	605	21.2
19 水	ごはん	さばのみそ煮 ごまあえ みそ汁 オレンジ(セミノール)	牛乳 さば みそ あぶらあげ とうふ	米 さとう ごま	しょうが ねぎ きゃべつ もやし こまつな にんじん オレンジ	625	28.4
20 木	セサミトースト	チキンビーンズ いちご 	牛乳 とり肉 だいず	食パン マーガリン さとう ごま あぶら バター じゃがいも こめこ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム いちご	600	24.4
21 金	 スパゲティ ミートソース	コーンサラダ チョコレートゼリー 	牛乳 ぶた肉 チーズ かんてん ゼラチン とうにゅう	スパゲティ あぶら こめこ さとう バター チョコレート	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 キャベツ きゅうり ホールコーン	672	27.1
24 月	とりそぼろ丼	小魚のからあげ 豚汁 	牛乳 とり肉 こあじ ぶた肉 みそ とうふ	米 あぶら さとう ごま でんぶん こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	579	25.7
25 火	焼きそばパン	ミネストローネ ビーンズポテト	牛乳 ぶた肉 あおのり ベーコン だいず	コッペパン あぶら ちゅうかめん じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし セロリ ホールトマト	627	25.2
26 水	豆腐とエビのチリソース丼	わかめサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 ぶた肉 みそ えび とうふ わかめ	米 あぶら ごま さとう でんぶん くず粉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり オレンジ	671	31.8
27 木	カレーライス 	フレンチサラダ りんご(ふじ) 	牛乳 とり肉	米 あぶら こめこ じゃがいも チャツネ バター さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	637	18.3
28 金	ジャージャー麺	海藻サラダ レモンケーキ 	牛乳 たまご ぶた肉 みそ かいそう かんてん とうにゅう 生クリーム	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし レモン	669	26.2

牛乳は毎日つきます。

献立は都合により変更することがあります。御了承ください。
エネルギー量、たんぱく質の数値は、中学年のものです。



ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学・御進級 おめでとうございます！



今月の給食目標

「給食の準備や片付けを上手にしよう」

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めに摂れるよう基準値が決めら