



4 がつのかつててていひょう



今月のめあて… 給食の準備や片付けを上手にしましょう

墨田区立緑小学校

日	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	牛乳	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	体をつくるもの（あか）	体の熱や力になるもの（きいろ）	体の調子を整えるもの（みどり）
9 水	ホイコーロー ^{どん} 丼	もやし ^{ちゅうか} の中華ソース		561	21.2	赤みそ、八丁みそ、豚肉、牛乳飲用	米、油、上白糖、でん ^ぶ ん、ごま油、白ごま、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし
10 木	たけのこごはん	和風 ^{わふう} 厚 ^{あつ} 焼き玉子 ^{たまご} 、けんちん汁 ^{じる} 果物（冷凍 ^{くだもの} パインスティック）		568	26.4	油揚げ、牛乳飲用、鶏ひき肉、鶏卵、木綿豆腐	米、サラダ油、上白糖、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	生たけのこ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、洗いごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、パイン
11 金	セサミトースト	トマトシチュー ひよこ ^{まめい} 豆入りサラダ		644	24.5	牛乳飲用、ベーコン、豚肉、ひよこ豆	食パン、マーガ ^り リ、上白糖、ねりごま、白ごま、油、じゃがいも、バター、小麦粉、サラダ油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、きゅうり
14 月	チキンライス	マカロニスープ 抹茶 ^{まっちゃ} マーブルケーキ		680	21.9	鶏肉、牛乳飲用、ベーコン、鶏卵、牛乳調理用	米、バター、油、ツイストマカロニ、三温糖、小麦粉、粉糖	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、こまつな
15 火	麦 ^{むぎ} 入りごはん	鮭 ^{さけ} のしょうがやき きんぴら ^{だいず} 大豆、かきたま汁 ^{じる}		603	28.0	牛乳飲用、鮭、大豆、木綿豆腐、鶏卵	米、押麦、三温糖、でん ^ぶ ん、白ごま、ごま油、糸こんにゃく	しょうが汁、洗いごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にら
16 水	ソース ^や 焼きそば	じゃがいものケチャップあえ フルーツパンチ		620	21.3	豚肉、あおのり、削り節、牛乳飲用、白みそ	油、むし中華めん、あげ油、じゃがいも、上白糖、バター	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、レモン、パイン缶、温州蜜柑（缶詰）、りんご（缶詰）
17 木	マーボー ^{どん} 丼	春雨 ^{はるさめ} サラダ 果物（河内晩柑）		612	25.2	豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐、牛乳飲用、生わかめ	米、油、上白糖、でん ^ぶ ん、ごま油、はるさめ（乾）	にんにく、しょうが、干しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、きゅうり、河内晩柑
18 金	ミルクパン	魚 ^{さかな} のタンドリー風 ひじき ^ふ サラダ、ポークビーンズ		627	30.1	牛乳飲用、めかじき、ヨーグルト（無糖）、芽ひじき、豚肉、大豆	ミルクパン、はちみつ、サラダ油、じゃがいも、上白糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、マッシュルーム
21 月	カレーライス	イカ ^{いか} 入り海藻 ^{かいそう} サラダ 果物（いちご）		640	20.8	豚肉、牛乳飲用、いか短冊切り、海藻ミックス、耐熱系寒天	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、上白糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、いちご
22 火	ごはん	のりの佃煮 ^{つくだに} 、さばの竜田揚げ ^{たつたあ} もやしの甘酢 ^{あます} 和え、真沢山汁 ^あ		636	27.8	牛乳飲用、切りのり、さば、油揚げ、木綿豆腐	米、上白糖、あげ油、ごま油、でん ^ぶ ん、白ごま、ごま油、サラダ油、こんにゃく	しょうが汁、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
23 水	スパゲッティクリームソース	ゆで野菜 ^{やさい} とじゃがいもの ごまだれ ^{くだもの} サラダ、果物（りんご）		640	24.1	ベーコン、鶏肉、牛乳調理用、生クリーム、粉チーズ、牛乳飲用	スパゲティ、サラダ油、油、バター、小麦粉、じゃがいも、白ごま、上白糖、ごま油	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな、ホールコーン、りんご
24 木	わかめごはん	ししゃも ^や のごま焼き キャベツのおひたし、味噌汁 ^{みそじる}		560	23.6	炊き込みわかめ、牛乳飲用、ししゃも、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、白ごま、でん ^ぶ ん	えのきたけ、キャベツ、にんじん、しめじ、なめこ、ねぎ
25 金	魚 ^{さかな} のチリソースバーガー	ジャーマンポテト キャベツスープ		577	27.6	ホキ、牛乳飲用、ベーコン、豚肉	丸パン、あげ油、でん ^ぶ ん、油、ごま油、上白糖、バター、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんじん、こまつな
28 月	きつねうどん	やさいのおかか和え あしたば ^あ 草団子 ^{くさだんご}		572	24.1	鶏肉、油揚げ、牛乳飲用、糸削り、きな粉	冷凍うどん、上白糖、白玉粉、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、あしたば粉末
30 水	ごはん	鶏肉 ^{とり} の照り焼き ^て じゃこ ^や サラダ、真汁 ^{こじる}		616	28.5	鶏肉、ちりめんじゃこ、豚肉、木綿豆腐、大豆、白みそ、赤みそ	米、白ごま、上白糖、ごま油、油	にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、洗いごぼう、えのきたけ、ねぎ

※仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

★1年生は17日（木）から給食が始まります。



★保護者のみなさまへ

新年度が始まりました。今年度も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。引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

献立表はデータでの送付になります。紙面が必要な場合は事務室前のBOXからお子さんが持ち帰るようにお願いいたします。