

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
8日 (水)	・ごはん さば こうみや ・鯖の香味焼き いと やさい あ もの ・糸こんにゃくと野菜の和え物 ぐ ・具だくさんみそ汁 きゅうにゆう ・牛乳	639kcal 28.9g 19.6g	さば あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ	ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ	こめ(はえぬぎ) ごまあぶら しろごま いとこんにゃく さんおんとう じゃがいも	★給食の始まり 今年度の始めの給食は、大切にしたい和食の献立です。ごはんを主食とした栄養バランスの整った食事は、毎日がんばる皆さんの身体を支えてくれるはずです。
9日 (木)	ごもくや ・五目焼きそば ・ごまあえ はっさく ・八朔 きゅうにゆう ・牛乳	607kcal 24.1g 16.7g	ぶたにく むきえび	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ(みずに) もやし きゃべつ ほうれんそう いら はっさく	むしちゅうかめん サラダあぶら さんおんとう どんぶん ぐずこ しろごま	◎ はっさく 八朔 産地:和歌山県 時期:~5月 
10日 (金)	・チャーハン いとかんてん ちゅうか あ ・きゅうりと糸寒天の中華和え ・ワンタンスープ きゅうにゆう ・牛乳	599kcal 18.3g 16.0g	ぶたにく たまご ポークハム	ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり ちんげんさい もやし いとかんてん たまねぎ こまつな	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら ごまあぶら しろごま さんおんとう ワンタンのかわ	◎ 春きゃべつ 時期:4~6月 収穫の時期によって、春・夏・冬きゃべつの3つに分かれます。春きゃべつは葉がやわらかいのが特徴です。 
13日 (月)	・カレーライス だいず ・大豆サラダ ・フルーツのヨーグルトがけ きゅうにゆう ・牛乳	729kcal 21.6g 19.2g	ぶたにく 大豆 ヨーグルト	セロリ たまねぎ にんじん きゃべつ マンゴチャッネ トマトピューレ ホールトマト きゅうり かんづめ(みかん,おうとう,はくとう,パイン,りんご)	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら バター こむぎこ じゃがいも さんおんとう しろごま はちみつ	★1年生の給食が 始まります!
14日 (火)	・ごはん さけ ・鯖のごまじょうゆ焼き ・からしあえ ・さやえんどうのみそ汁 きゅうにゆう ・牛乳	588kcal 29.6g 12.7g	さけ しろみそ あかみそ とうふ	きゃべつ にんじん もやし こまつな たまねぎ さやえんどう	こめ(はえぬぎ) さんおんとう しろごま じゃがいも	◎ さやえんどう 時期:4~5月 豆を食べるのが“実えんどう(グリーンピース)”。豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べるのが“さやえんどう”です。大きくなる前の今が旬です! 
15日 (水)	とりなんぼん ・鶏南蛮うどん き ぼ だいこん いた に ・切り干し大根の炒め煮 くまだんご ・草団子 きゅうにゆう ・牛乳	648kcal 27.1g 16.8g	とりにく あぶらあげ とりにく あぶらあげ きなこ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きりほしだいこん さやいんげん よもぎ	うどん サラダあぶら いとこんにゃく さんおんとう しらたまこ じょうしんこ こなざとう	◎ よもぎ 時期:3~5月 全国に自生する春の野草です。世界に誇る日本の和菓子でも、大切に使われている食材です。 
16日 (木)	・ごはん ・麻婆とうふ ・わかめともやしのサラダ ・とちおとめ きゅうにゆう ・牛乳	680kcal 28.5g 21.6g	ぶたひきにく あかみそ とうふ わかめ	ねぎ にんじん いら もやし きゅうり とちおとめ	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう ぐずこ ごまあぶら しろごま	◎ とちおとめ 産地:栃木県 時期:1~5月 
17日 (金)	・チキンライス ・ポテト入りサラダ こまつな にんじん ・小松菜と人参のスープ ・ジュシーオレンジ きゅうにゆう ・牛乳	630kcal 19.4g 15.6g	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり ホールコーン たまねぎ こまつな ジュシーオレンジ	こめ(はえぬぎ) バター じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	◎ ジュシーオレンジ 産地:愛媛県 時期:4~7月 産地によって、美生柑や河内晩柑など、様々な呼び名があります。 

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
20 日 (月)	たの こんだて お楽しみ献立	748kcal 25.0g 21.6g	ぶたひきにく ひじき とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ ホールトマト パセリ なつみ	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら でんぷん パンこ じゃがいも	旬 なつみ 南津海 産地:愛媛県 時期:4月 
21 日 (火)	ごしき ・五色ごはん ・ししゃものごま焼き ・おひたし いも にんじん しる ・じゃが芋と人参のみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	715kcal 29.6g 26.1g	ちりめんじゃこ たまご ひじき あぶらあげ ししゃも とうふ しるみそ あかみそ	にんじん きゃべつ こまつな もやし ほうれんそう たまねぎ	こめ(はえぬぎ) もちごめ サラダあぶら さんおんとう でんぷん しろごま じゃがいも	☆ししゃものごま焼き 墨田区の給食定番メ ニューの一つです。頭や骨 ごと食べるししゃもでも、ごま の衣で食べやすくなります。
22 日 (水)	・フィッシュバーガー ・コーンサラダ ・イタリアンスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	663kcal 28.0g 28.5g	メルルーサ ベーコン こなチーズ たまご	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな	まるパン こめあぶら こむぎこ でんぷん パンこ さんおんとう サラダあぶら	旬 筍 産地:九州 時期:3~4月 
23 日 (木)	・ごはん わふうあつや たまご ・和風厚焼き卵 はるやさい にももの ・春野菜の煮物 いなかしる ・田舎汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	636kcal 25.4g 18.6g	たまご こうやどうふ あぶらあげ しるみそ あかみそ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ(なま) さやえんどう だいこん ねぎ	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう じゃがいも (こめぬか)	☆春野菜の煮物 新じゃがいもとさやえんどうと 一緒に煮る春の煮物です。 ☆筍ごはん 生筍の豊かな香りとほのかな 苦みが分かるのが筍ごはんで す。煮物とは少し違った風味を 味わえます。
24 日 (金)	・たけのこごはん ・いかのまつかさや ずあ ・ごま酢和え じる ・とうふのすまし汁 きよみ ぎゅうにゅう ・清見オレンジ 牛乳	596kcal 29.1g 15.4g	あぶらあげ いか わかめ とうふ	たけのこ(生) にんじん もやし さやえんどう きゅうり たまねぎ こまつな きよみオレンジ	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう でんぷん しろごま ふ (こめぬか)	旬 清見オレンジ 産地:和歌山県 時期:~7月 
27 日 (月)	だいこんな ・大根菜めし あげだ にくみ そ ・揚げ出しとうふの肉味噌がけ いそか あ ・きゃべつの磯香和え こもくじる ぎゅうにゅう ・五目汁 牛乳	618kcal 25.5g 21.1g	ちりめんじゃこ とうふ ぶたひきにく あかみそ のり	だいこん(はつき) ねぎ きゃべつ えのきたけ ほうれんそう ほししいたけ にんじん こまつな たけのこ(みずに)	こめ(はえぬぎ) ごまあぶら しろごま こめあぶら でんぷん こむぎこ さんおんとう	旬 新玉葱 水分が多く甘みが強いのが特 徴です。収穫後数日間で給食 室に届きます。この新玉葱を、 給食室のオープンで30分間じっ くり焼いて甘みを引き出します。
28 日 (火)	うみ さち ・海の幸トマトスパゲティ しんたまねぎ や ・新玉葱のベーコン焼き おんやさい ・温野菜 ・キウイフルーツ ぎゅうにゅう ・牛乳	721kcal 30.5g 24.4g	ベーコン むきえび いか	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム(みずに) ホールトマト たまねぎ ブロッコリー キウイフルーツ	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら こめこ じゃがいも	旬 キウイフルーツ 産地:熊本県 時期:~4月 
30 日 (木)	・ごまごはん ほいこうろう ・回鍋肉 はるさめ ・春雨スープ ・スナックパイン ぎゅうにゅう ・牛乳	623kcal 21.7g 15.6g	ぶたにく わかめ	ねぎ にんじん たけのこ(みずに) きゃべつ ピーマン しめじ ねぎ スナックパイン	こめ(はえぬぎ) しろごま サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	旬 沖縄パイナップル 産地:沖縄県 時期:4~8月 この日は、沖縄の パイナップルの中でも、 スナックパインと呼ばれる、手で ちぎって食べることができるパイ ナップルです。上手に食べられ るでしょうか。 

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。