平成30年度

4月 こんだてひょう

墨田区立押上小学校

実施日		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
10	火	ごはん	○	おかかふりかけ さかなのごまだれやき　おかかあえ わかめとたまねぎのみそしる	牛乳 さば とうふ わかめ 青のり かつお節	米 油 ごま さとう	きゃべつ もやし こまつな にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	626 kcal	28.6 g
11	水	あおなの しおやきそば	○	うみのおやさいスープ じゃがいものケチャップあえ	牛乳 ぶた肉 わかめ もずく めかぶ とうふ	中華めん 油 じゃがいも さとう バター	きゃべつ にんじん たまねぎ チンゲン菜 しめじ にんにく しょうが だいこん	602 kcal	22.1 g
12	木	カレービーンズ ドッグ	○	とりにくとやさいのスープ フライドポテト	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん セロリー しょうが きゃべつ だいこん とうもろこし こまつな	594 kcal	23.9 g
13	金	わかめ ごはん	○	じゃがいものそぼろに やさいのごまずあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく しめじ さやいんげん きゃべつ だいこん もやし こまつな	603 kcal	19.5 g
16	月	チキン カレーライス	○	ツナとわかめのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ツナ わかめ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	たまねぎ セロリー にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし みかん パイン もも りんご	684 kcal	22.1 g
17	火	日本のきょうどりょうり　～ちばけん～ なのはな ごはん	○	あじのさんがやき やさいのいそかあえ わかたけじる　いちご	牛乳 あじ 大豆 しらす干し たまご とうふ わかめ のり	米 油 ごま パン粉 さとう でんぷん	こまつな にんじん しょうが 長ねぎ きゃべつ もやし たけのこ いちご	629 kcal	31.0 g
18	水	かきたま うどん	○	きりぼしだいこんのおひたし きなこだんご	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ きなこ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやいんげん しめじ きゃべつ えのきたけ ほうれんそう	633 kcal	26.9 g
19	木	はちみつレモン トースト	○	トマトシチュー　コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ベーコン 粉寒天	パン 油 バター じゃがいも はちみつ さとう 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん セロリー ピーマン きゅうり きゃべつ とうもろこし トマト オレンジジュース レモン汁	659 kcal	20.1 g
20	金	たけのこ ごはん	○	こいわしのからあげ こうやどうふいりわふうサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 小いわし 高野豆腐 とうふ 油揚げ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぷん	たけのこ にんじん こまつな きゃべつ もやし さやいんげん しょうが たまねぎ 長ねぎ	608 kcal	24.4 g
23	月	マーボー どん	○	ビーフンのごまずあえ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	米 油 さとう ビーフン ごま でんぷん	たけのこ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゃべつ もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ	687 kcal	27.6 g
24	火	スパゲティ ミートソース	○	ポテト入りフレンチサラダ みしょうかん	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	677 kcal	26.6 g
25	水	とりとやさいの そぼろどん	○	はるきゃべつのレモンあえ たまねぎととうふのみそしる	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ とうふ	米 油 ごま さとう	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ にんじん しょうが 長ねぎ きゃべつ きゅうり こまつな えのきたけ さやいんげん	605 kcal	26.0 g
26	木	くろパン	○	さかなのハーブパンこやき みかんいりフレンチサラダ イタリアンスープ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ たまご	パン 油 パン粉 さとう	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし パセリ にんにく たまねぎ かぶ こまつな セロリー みかん	615 kcal	29.5 g
27	金	せかいのりょうり　～スペイン～ パエリア	○	マドリードふうコシード チュロス	牛乳 とり肉 えび いか ぶた肉 たまご ウインナー ひよこ豆	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう コーンミール	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム 赤ピーマン きゃべつ セロリー	682 kcal	24.1 g

＊新1年生は、１２日（木）から給食が始まります。

＊都合により変更になる場合があります。

給食がはじまります

牛乳の容器が変わります！

毎日出てくる牛乳の容器が、４月から変わります。

牛乳ビンから紙パックに変わります。中身は今までと変わりません。量も２００ccで同じです。ストローで飲んだり、片付け方も変わりますので、約束を守っておいしく飲みましょう。

〈給食の献立〉

毎月の献立は、子供たちの健やかな成長を願い、栄養面や食育の観点を考えて、食育の「生きた教材」となるように作っています。

今年度もセレクト給食や世界の料理、日本の郷土料理、行事食、旬の食材を使った料理など多彩な献立を計画しています。

また、都合により献立表にない材料を使用したり、献立が変更になったりする場合もあります。