



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	13歳以下 たんぱく質 kcal g	給食ひとロメモ
10月	五目鶏おこわ	○	春野菜の煮物 ししゃものごま焼き くだもの(河内晩柑)	とりにく だいず 油あげ ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	米 もち米 揚げ油 じゃがいも さとう こんにやく 油 こむぎこ ごま	ほししいたけ しめじ にんじん いんげん たけのこ たまねぎ スナップえんどう しょうが かわちばんかん	649 28.3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 入学・進級 入学・進級おめでとうございませう。いよいよ新年度がはじまりました。給食時間の決まりを守って給食時間を過ごしましょう。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 「筍(たけのこ)」 春の旬の食材といえは筍です。調理室の大きな釜で約18kgの筍を茹でます。1時間ほど時間をかけて中までやわらかく火を通します。旬の時期にしか味わえない生の筍を使いおいしい筍ご飯を作ります。 </div>
11火	ごまごぼん	○	鯖のごまみそだれ 系かんてんサラダ 具だくさん汁	ぎゅうにゅう さわらかんてん ベーコン とりにく ちくわ	米 おぎ ごま さとう ごま油 じゃがいも こんにやく	しょうが もやし きゅうり にんじん ほししいたけ だいこん こまつな	576 27.3	
12水	きつねうどん	○	和風サラダ 草団子	とりにく 油あげ ぎゅうにゅう とうふ きなこ	うどん さとう 油 しらたまこ しょうしんこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり よもぎ	589 23.4	
13木	はちみつレモントースト 1年生給食はじまり	○	ポークビーンズ つぶつぶオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんてん	しょくパン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも さとう パター こむぎこ	レモン セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな みかんジュース みかん缶	561 21.6	
14金	チキンライス	○	ミモザサラダ こまつなケーキ	とりにく ぎゅうにゅう たまご	米 パター 油 さとう 油 こむぎこ はちみつ あまなっとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゃべつ きゅうり アスパラガス こまつな	615 18.8	
17月	カレーライス	○	ツナサラダ くだもの(セミノール)	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ	米 油 パター こむぎこ じゃがいも チャツネ さとう 油	にんにく しょうが せろり たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン セミノール	666 21.6	
18火	むろあじと卵のそぼろ丼	○	紅白はんぺんのずまし汁 くだもの(美生柑)	むろあじ とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ はんぺん わかめ	米 油 さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん れんこん ほししいたけ いんげん えのき みしょうかん	580 26.5	
19水	ソース焼きそば 19日は食育の日	○	青のりビーンズポテト かきたま汁	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり とうふ たまご	油 おしちゆうかめん 揚げ油 じゃがいも こむぎこ でんぶん	たまねぎ きゃべつ もやし にんじん こまつな	585 25.9	
20木	黒ごとうパン	○	じゃがいものチーズ焼き タラのピヤベース	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン タライカ	くろごとうパン 油 パター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく きゃべつ えのき	582 29.8	
21金	わかめごぼん	○	生揚げのみそ煮 キャベツのごま酢あえ	たきこみわかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ 油あげ	米 ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ほうさい こまつな きゃべつ もやし	597 25.3	
24月	マーボー丼	○	いか入り中華サラダ くだもの(日向夏)	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう イカ	米 おぎ 油 さとう ぐずご ごま油 はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり ひゅうがなつ	583 26.4	
25火	ミートソースパゲティ	○	フレンチサラダ フルーツポンチ	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ 油 こむぎこ さとう パター	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース きゃべつ きゅうり コーン みかん缶 おうとう缶 はくどう缶 りんご缶	669 25.6	
26水	グリンピースのおこわ	○	いかにつくね焼き 豚汁	とりにく 油あげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ イカ たまご ぶたにく	米 もち米 さとう ばんこ さとう でんぶん ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん グリンピース ほししいたけ たまねぎ だいこん	560 29.7	
27木	魚のからあげバーガー	○	コーンチャウダー くだもの (ニューサマーオレンジ)	ホキ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム	ミルクパン 揚げ油 さとう でんぶん 油 こむぎこ じゃがいも	しょうが きゃべつ にんにく たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ ニューサマーオレンジ	577 28.5	
28金	たけのごぼん	○	五目卵焼き やさしいさっぱりあえ じゃがいものみそ汁	油あげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	米 油 さとう ごま じゃがいも	たけのこ にんじん いんげん ほししいたけ きゃべつ きゅうり しょうが たまねぎ こまつな	561 25.7	

・献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしくお願いいたします。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

～お知らせ～

- ・1年生は13日(木)から給食がはじまります。
- ・4、5月分の給食費の引き落とし日は2ヶ月分合わせて5月8日(月)です。口座への入金をお願いいたします。
- ・1年生は給食開始日が異なるため、金額の変更があります。ご注意ください。
- ・給食費の精算等について、詳しくは裏面に掲載しております。



〈給食の栄養価について〉 教育委員会事務局 学務課給食保健係
給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表が2020年版(八訂)に改訂され、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。

～持ち物～

- ◎ランチョンマット…毎日持ち帰り、洗濯して持ってきます。
◆参考サイズ◆ *かたづけが良い布製を推奨します
机の大きさ… たて40cm×よこ60cm お盆の大きさ… たて28cm×よこ38cm
- ◎マスク(給食当番) 予備を含めてご持参ください。
- *牛乳パック開披作業、衛生面含め、予備のハンカチがあると便利です。
- *箸等は基本的には学校の物をご使用ください。ただし、不安やご心配なご家庭で
ご持参いただく場合は担任へお知らせいただきますようお願いいたします。

～墨田区学校給食栄養摂取基準～

エネルギー	650 kcal	ビタミンA	200 μgRE
たんぱく質	22.0 g	ビタミンB ₁	0.4 g
脂質	エネルギーの25～30%	ビタミンB ₂	0.4 g
カルシウム	350 mg	ビタミンC	20 mg
鉄	3 g	食塩	2 g
食物繊維	5 g		

※エネルギーは1日の基準の1/3となっています。
※上記の数値は中学年の基準を表記しています。低学年は0.85、高学年は1.15倍です。

