



[ 4月 こんだてひょう ]



墨田区立隅田小学校

日	こんだて	牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	あんかけごはん	○	ぶたにく,イカ	こめ,あぶら,いとこんにやく,さとう くずでんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ ほししいたけ,もやし,こまつな	521 kcal
	オレンジゼリー		こなかんでん,ゼラチン	さとう	みかんジュース	19.0 g
						11.4 g
						1.6 g
10 木	テリヤキバーガー	○	メカジキ	まるパン,さとう,でんぷん	しょうがじる,きゃべつ	565 kcal
	グリーンサラダ			さとう,ねりごま,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり,ブロッコリー	30.2 g
	スープスパゲティ		とりにく	あぶら,スパゲティ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ピーマン	18.9 g
	くだもの				くだもの	2.7 g
11 金	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ,しろごま		592 kcal
	はるやさいのにももの		かくぎりこんぶ,ぶたにく	さとう,こんにやく,じゃがいも	ほししいたけ,たけのこ,たかのつめ にんじん,さやいんげん	23.9 g
	みそしる		あかみそ,しろみそ,あぶらあげ	ねりごま	たまねぎ,きゃべつ,こまつな	18.1 g
						2.7 g
14 月	ごはん	○		こめ		558 kcal
	さかなの しおこうじやき		さけ	シオコウジ		27.0 g
	ちくわとやさいの あえもの		シロチクワ	さとう	きゃべつ,にんじん,こまつな	17.2 g
	なめこじる		とうふ,しろみそ,あかみそ		なめこ(生),こまつな,ネギ	2.3 g
15 火	いかやきそば	○	ぶたにく,イカ,あおのり	あぶら,むしちゅうかめん	たまねぎ,きゃべつ,もやし,にんじん	607 kcal
	だいずとさつまいもの あまからあえ		だいず,かえり	あぶら,さつまいも,みずあめ,さとう しろごま		24.7 g
	くだもの				くだもの	19.3 g
						3.0 g
16 水	カレーライス	○	ぶたにく	こめ,あぶら,バター,こむぎこ,じゃがいも チャツネ	にんにく,しょうが,せろり,たまねぎ,にんじん	639 kcal
	キャベツとコーンの サラダ			さんおんとう,あぶら	きゃべつ,ホールコーン,きゅうり にんじん,たまねぎ	17.7 g
	りんご				りんご	20.3 g
						2.2 g
17 木	チリビーンズサンド	○	ぶたひき,だいず	コッパン,バター,あぶら,こむぎこ	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん ピーマン,ホールトマト	616 kcal
	じゃがいもの ケチャップあえ		しろみそ	あぶら,じゃがいも,さとう,バター		23.6 g
	チンゲンサイと しめじのスープ		ベーコン	マカロニ	たまねぎ,にんじん,しょうが,しめじ チンゲンサイ	26.7 g
						3.1 g
18 金	まーぼーどん	○	ぶたひき,あかみそ,とうふ	こめ,あぶら,さとう,くすこ	にんにく,しょうが,ネギ,にんじん たけのこ,にら	648 kcal
	もやしのあますあえ			しろごま,さとう,ゴマあぶら	もやし,にんじん,きゅうり	25.1 g
	フルーツポンチ			さとう	みかんかんづめ,パイン,ももかんづめ アロエカン	18.3 g
						2.1 g
21 月	チキンライス	○	とりにく	こめ,バター,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,ピーマン	612 kcal
	キャロットソース サラダ			さとう,あぶら	きゃべつ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	20.2 g
	じゃがいもの ポタージュ		ぎゅうにゅう,とりにく,なまクリーム	あぶら,バター,こむぎこ,じゃがいも	せろり,たまねぎ,にんじん,パセリ	23.5 g
						2.9 g
22 火	ごはん	○		こめ,むぎ		642 kcal
	のりのつくだに		きりのり	さとう		29.6 g
	かいせんたまごやき		とりひきにく,イカ,ムキエビ,メヒジキ たまご	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん	19.2 g
	いなかじる		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ,とうふ わかめ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ネギ	2.9 g
	くだもの				くだもの	
23 水	とりなんばんうどん	○	とりにく,あぶらあげ	でんぷん,うどん	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ ネギ,こまつな	589 kcal
	ごまあえ			しろごま,さとう	きゃべつ,もやし,こまつな	25.3 g
	くさだんご		きなこ	しらたまこ,こむぎこ,さとう	ほうれんそう	15.3 g
						2.0 g

24 木	ビスキュイトースト	○	たまご	しよくパン,バター,さとう, こむぎこ,グラニューとう	レモン	612 kcal
	チリコンカーン		ぶたひき,だいず	あぶら,こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,ピーマン	25.5 g
	ツナサラダ		ツナ	あぶら	きゃべつ,きゅうり,レタス,せろり,レモン	28.6 g
						2.5 g
25 金	ごもくチャーハン	○	コマチエビ,ムキエビ,ぶたにく,たまご	こめ,あぶら,ごまあぶら,あぶら	ほししいたけ,ネギ,きくらげ,にんじん にんにく,しょうが,ピーマン	577 kcal
	こさかなのなんばんづけ		きびなご	あぶら,でんぶん,さとう	ネギ	26.9 g
	ワカメスープ		ぶたにく,とうふ,わかめ	しろごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ネギ	20.7 g
	くだもの				くだもの	2.4 g
28 月	たけのごはん	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ,たかのつめ,にんじん,さやえんどう	559 kcal
	いかの とうばんじゃんやき		イカ	さとう,ごまあぶら	にんにく,ネギ	29.4 g
	やさいのしおもみ			しろごま	きゃべつ,きゅうり,にんじん,ショウガジ	16.1 g
	とんじる		ぶたにく,あかみそ,しろみそ,とうふ	ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ネギ	3.0 g
30 水	ガパオライス	○	たまご,とりひきにく,だいず	こめ,むぎ,あぶら,さとう	たかのつめ,にんにく,せろり,たまねぎ にんじん,たけのこ,ピーマン,ピーマン	621 kcal
	ばんさんすー		わかめ	はるさめ,さとう,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん	24.7 g
	ワンタンスープ		ぶたにく	あぶら,ワンタンのかわ	にんにく,ショウガジ,ネギ,たまねぎ にんじん,こまつな	18.0 g
						2.8 g

\*しよくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがありますが、ごりょうしょうください。

### ご入学・ご進級おめでとうございます。

春の日差しをあび、ひとまわり成長した子供たち。  
かわいい新入生を迎え、ますます期待が高鳴ります。  
学校給食は、子供たちの健康と成長をサポートする  
ほかに食事のマナーや思いやりなどを  
学ぶ場でもあります。

栄養士、調理員一同皆様のお手伝いができるよう頑張ります。  
どうぞよろしくお祈いします



### 朝ごはんを食べて登校しましょう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源  
です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、  
体温が上がることで活動できます。

朝から元気に活動するために毎日しっかり  
朝ごはんを食べるようにしましょう。

### 給食は、よくかんでたべましょう

1口に30回かむとよいといわれています。

よくかんで食べると食べ過ぎや、虫歯を防ぎます。  
また、脳に流れる血流が増え記憶や学習能力向上に  
つながります。

