



4月

# こんだてひょう



平成29年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
10月	メキシカン カレーピラフ		かいそうサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 レンズ豆 ベーコン わかめ こんぶ とさかのり	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ どうもろこし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ マッシュルーム にんじん きゃべつ きゅうり セロリー にんにく	616 kcal	21.5 g
11火	ごはん		さばのごまみそだれ からしあえ けんちんじる	牛乳 さば とり肉 とうふ 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま	きゃべつ にんじん こまつな もやし だいこん こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが	625 kcal	27.3 g
12水	ソース やきそば		フライドポテト カルピスゼリー	牛乳 ぶた肉 青のり	むし中華めん じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ みかん	658 kcal	19.5 g
13木	こうやどうふの そばろどん		おひたし じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 とり肉 高野豆腐 とうふ わかめ	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん 干しいたけ きゃべつ たまねぎ ほうれんそう もやし 長ねぎ さやいんげん しょうが	595 kcal	26.1 g
14金	セサミ トースト		ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	パン 油 さとう ごま じゃがいも バター 小麦粉 マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー きゃべつ きゅうり どうもろこし	628 kcal	23.6 g
17月	チキン ライス		キャベツスープ フルーツポンチ	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 油 バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ こまつな にんにく みかん パイン もも りんご	607 kcal	18.5 g
18火	わかめ ごはん		わふうあつやきたまご ヘルシーあえ じゃがいもととうふのみそしる	牛乳 とり肉 たまご わかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん しめじ きゃべつ えのきたけ ほうれんそう	625 kcal	26.6 g
19水	パンパン		さかなのハーブパンこやき じゃがいものバター煮 トマトいりやさいスープ	牛乳 ホキ ベーコン 粉チーズ	パン 油 バター じゃがいも パン粉 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ きゃべつ もやし セロリー トマト	606 kcal	26.1 g
20木	スパゲティ うみのさち ソース		ごまだれサラダ デコポン	牛乳 ぶた肉 えび いか	スパゲティ 油 小麦粉 バター ごま さとう	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 どうもろこし にんにく トマト セロリー デコポン	675 kcal	27.4 g
21金	たけのこ ごはん		さわらのしおこうじやき やさいのごまあえ すましじる	牛乳 さわら とうふ 油揚げ	米 油 さとう ごま	たけのこ にんじん きゃべつ さやえんどう もやし こまつな たまねぎ	588 kcal	28.9 g
24月	マーボー どん		もやしのちゅうかソース かわちばんかん	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 さとう でんぶん ごま	たけのこ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが もやし にら かわちばんかん	638 kcal	25.1 g
25火	さけの そばろごはん		やしししゃも はるやさいののもの	牛乳 さけ ししゃも ぶた肉 こんぶ 青のり	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん 干しいたけ たけのこ こんにやく さやえんどう	628 kcal	27.4 g
26水	とりなんばん うどん		もやしときゅうりのあえもの あしたばのくさだんご	牛乳 とり肉 油揚げ きなこ	うどん 油 さとう 白玉粉 小麦粉 ごま でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ きゅうり もやし あしたば	612 kcal	23.4 g
27木	カレー ライス		グリーンサラダ みしょうかん	牛乳 ぶた肉	米 油 バター 小麦粉 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー きゃべつ きゅうり アスパラガス みしょうかん	660 kcal	18.3 g
28金	ミルク パン		フィッシュコロッケ きゃべつソテー チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 ぶた肉 たら たまご ベーコン	パン 油 パン粉 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ しめじ チンゲンサイ しょうが きゃべつ	626 kcal	24.8 g

\*新1年生は、12日(水)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。



## 春の食べ物の代表選手 「たけのこ」



たけのこは大きくなるのが早く、土の上に「め」が出てから10日ほどで「たけ」になります。「たけ」の赤ちゃんなので「たけのこ」。白くてやわらかく、よくかむとほのかなあまみもあります。「食物せんい」が多く、おなかをすっきりさせてくれます。

## たのしいきゆうしよく、 はじまりますよ!

えいようたつぷりの  
おいしさで、  
げんきにおおきく  
なれるよ!



まいにち プロの  
ちょうりいんさんが  
つくってくれるよ。  
まだ たべたことのない、  
おいしいものが  
たくさんあるかも!



よいたべかたや かつこい  
マナーをみにつけて、  
すてきな おとなに  
なれるよ!



じぶんたちで  
じゅんびをして、  
かたづけもするよ。  
もう、いちにんまえ  
だね!



せんせいや クラスの  
なかまといっしょに  
とてもたのしく  
たべられるよ!



