



4月

こんだてひょう



令和7年度

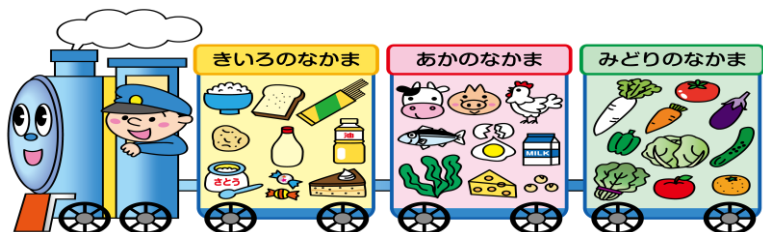
墨田区立押上小学校

実施日		主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
					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 (kcal)	たんぱく質 (g)
9	水	チキンライス	○	マカロニスープ オレンジゼリー	鶏肉 牛乳 ベーコン 粉寒天	米 油 上白糖 ツイストマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリ だいこん キャベツ ホールコーン パセリ オレンジジュース	542	17.2
10	木	ゆかりごはん	○	さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふいりぼんずあえ わかめのみそしる	牛乳 ぶり 凍り豆腐 絹ごし豆腐 白みそ カットわかめ 赤みそ	米 油 でんぷん 上白糖	ゆかり粉 にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな ホールコーン レモン たまねぎ えのきたけ	620	27.5
11	金	スパゲティ ミートソース	○	じゃがいものフレンチサラダ きよみオレンジ	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ きゅうり きよみオレンジ	619	26.2
1年生開始		チキン カレーライス	○	ツナとわかめのサラダ ゼリーいりフルーツミックス	鶏肉 牛乳 ツナ缶 カットわかめ 粉寒天	米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ホールコーン アセロラジュース みかん缶 黄桃缶 りんご缶	637	18.9
14	月								
15	火	あおなの しおやきそば	○	はるさめとにらのスープ だいがくいも	豚肉 牛乳	むし中華めん ごま油 緑豆はるさめ 油 さつまいも 三温糖 水あめ 黒ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ チンゲンサイ えのきたけ はくさい にら	577	18.0
16	水	ごはん ひじきふりかけ	○	にくじゃが パリパリサラダ	牛乳 芽ひじき 豚肉 削り節 さつま揚げ	米 油 三温糖 白ごま こんにゃく 上白糖 じゃがいも ワンタンの皮	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり	569	20.3
17	木	たけのこごはん	○	きびなごのからあげ ごまあえ とんじる	油揚げ 牛乳 豚肉 きびなご 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	米 油 でんぷん 白ごま 上白糖 こんにゃく じゃがいも	生たけのこ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし こまつな 洗いごぼう だいこん ねぎ	528	22.7
18	金	チリビーンズ ドッグ	○	コーンシチュー りんご	大豆 豚ひき肉 牛乳 鶏肉 豆乳	コッペパン 油 小麦粉 上白糖 じゃがいも 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ しめじ キャベツ クリームコーン ホールコーン りんご	581	23.3
21	月	ごはん	○	さかなのごまじょうゆやき ポテトのミソドレッシングサラダ よしのじる	牛乳 さば みそ 豚肉 絹ごし豆腐	米 上白糖 白ごま じゃがいも 油 こんにゃく でんぷん	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン だいこん こまつな	572	25.7
22	火	せかいの料理～ちゅうかじんみんきょうわこく(中国)～		豚肉 牛乳 鶏卵	米 米粒麦 ごま油 油 緑豆はるさめ 上白糖 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし たまねぎ えのきたけ ホールコーン クリームコーン	548	18.6	
		チャーハン		はるまき ちゅうかふうコーンスープ					
23	水	セサミトースト	○	とりにくのトマトに スパゲティサラダ あまなつ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐	食パン 白ごま はちみつ バター 油 じゃがいも 米粉 スパゲティ 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ホールのトマト ピーマン きゅうり なつみかん	579	23.4
24	木	日本のきょうどりょうり～ちばけん～		しらす干し 白みそ カットわかめ 大豆 牛乳 あじすり身 きざみのり 鶏卵 絹ごし豆腐	米 油 上白糖 白ごま 生パン粉 でんぷん	こまつな ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし たけのこ	517	27.3	
		なのはなごはん		あじのさんがやき いそかあえ わかたけじる					
25	金	とりなんばん うどん	○	わふうサラダ くさだんご	鶏肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ きな粉	冷凍うどん 油 でんぷん 上白糖 白玉粉 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり こまつな	582	22.0
28	月	とりとうふの そばろどん	○	きりぼしだいこんとツナのあえもの みそしる	鶏ひき肉 凍り豆腐 牛乳 ツナ缶 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 油 上白糖 三温糖	ねぎ しょうが 洗いごぼう にんじん たまねぎ もやし 干ししいたけ さやいんげん 切干しだいこん キャベツ レモン だいこん えのきたけ	546	24.2
30	水	フィッシュ バーガー	○	ようふうたまごスープ フルーツのヨーグルトがけ	メルルーサ 牛乳 ベーコン 鶏卵 ヨーグルト	丸パン 小麦粉 生パン粉 パン粉 油 じゃがいも 上白糖 はちみつ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン チンゲンサイ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご	630	28.3

*都合により、変更になる場合があります。

がっ こう きょうしゅく 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

がっこうきょうしゅく 学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



がっ こう きょうしゅく 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恵みへの理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くなるとの動向を支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。