



令和3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	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
8 木	もずくとやさいのそぼろどん		カリカリあぶらあげのサラダ なめこじる	牛乳 ぶた肉 もずく 大豆 油揚げ どうふ	米 油 さとう でん粉	にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし さやいんげん きやべつ こまつな なめこ もやし 長ねぎ	616 kcal	24.1 g
9 金	ごはん		さかなのごまじょうゆやき じゃがいものみそドレッシングサラダ よじじる	牛乳 さば ぶた肉 どうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	しょうが きやべつ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん こんにやく こまつな	654 kcal	26.2 g
1ねんせい きゅうしょくはじまり								
12 月	チリビーンズ サンド		パスタスープ スパイシーポテト きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ とり肉 ベーコン	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きやべつ こまつな セロリ とうもろこし	666 kcal	26.5 g
13 火	ごはん		にくじゃが おかかふりかけ こうやどうふいりわふうサラダ	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ さつまあげ わかめ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こんにやく さやいんげん きやべつ こまつな	606 kcal	22.0 g
14 水	チキン カレーライス		きりぼしだいこんとツナのあえもの フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり もやし みかん もも パイン りんご アロエ レモン汁	685 kcal	20.9 g
15 木	わかめ ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ ごまあえ とんじる	牛乳 ぶり ぶた肉 どうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	にんにく 長ねぎ きやべつ こまつな もやし こんにやく だいこん ごぼう にんじん	698 kcal	28.1 g
16 金	スパゲティ ミートソース		ポテトのフレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも さとう はちみつ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きやべつ きゅうり オレンジジュース	670 kcal	25.2 g
19 月	ごはん		はるきやべつとあつあげのみそいため かきたまじる しらすふりかけ	牛乳 ぶた肉 生揚げ たまご どうふ しらすぼし	米 油 ごま でんぶん さとう	にんじん たまねぎ きやべつ にんにく しょうが ピーマン 長ねぎ しめじ かぶ こまつな こまつな	644 kcal	25.6 g
20 火	たけのこ ごはん		こいわしのからあげ おかかあえ わかめのみそしる みしょうかん	牛乳 小いわし どうふ 油揚げ わかめ かつお節	米 油 さとう じゃがいも でん粉	たけのこ にんじん しょうが さやいんげん もやし きやべつ こまつな えのきたけ 長ねぎ 美生柑	603 kcal	24.6 g
21 水	はちみつレモン トースト		トマトシチュー コーンサラダ きよみオレンジ	牛乳 とり肉 高野豆腐 ベーコン	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ とうもろこし トマト きやべつ きゅうり 清見オレンジ レモン汁	602 kcal	21.4 g
22 木	かきたま うどん		わふうサラダ こまつなのくさだんご	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ かまぼこ きな粉	うどん 油 白玉粉 小麦粉 さとう でん粉	たまねぎ にんじん しめじ こまつな 長ねぎ きやべつ きゅうり もやし	671 kcal	27.0 g
日本のきょうどりょうり ~ほっかいどう~								
23 金	ごはん		さけのちゃんちゃんやき どさんこじる こんぶのつくだに かわちばんかん	牛乳 さけ ぶた肉 こんぶ どうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも バター さとう	しょうが にんじん たまねぎ きやべつ もやし しめじ 長ねぎ ピーマン とうもろこし 河内晩柑	666 kcal	27.4 g
26 月	ごはん		ハンバーグ ミモザサラダ はるきやべつのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご	米 油 さとう パン粉	たまねぎ にんじん セロリ きやべつ こまつな もやし とうもろこし パセリ レモン汁	686 kcal	27.1 g
27 火	ソース やきそば		にくだんごスープ じゃがいものケチャップあえ	牛乳 ぶた肉 青のり	中華めん 油 じゃがいも マロニー バター さとう	にんじん きやべつ たまねぎ しめじ もやし チンゲンサイ しょうが	635 kcal	22.5 g
28 水	くろパン		さかなのハーブパンこやき オニオンドレッシングサラダ イタリアンスープ	牛乳 ホキ とり肉 ベーコン たまご 粉チーズ	パン 油 じゃがいも パン粉	きやべつ だいこん にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリ とうもろこし	616 kcal	29.3 g
せかいのりょうり ~インドネシア~								
30 金	ナシゴレン		ガドガド チキンとやさいのスープ マンゴープリン	牛乳 とり肉 えび 生揚げ 粉寒天	米 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ 干しいたけ もやし 赤ピーマン こまつな きやべつ えのきたけ チンゲンサイ マンゴー	619 kcal	22.9 g

*新1年生は、1、2日(月)から給食が始まります。



保護者の方へ

白衣の洗濯をお願いいたします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりとすところは、直していただけるととても助かります。



おいしい給食
を作ります!

せっけんで
しっかり手あらいをしてから
じゅんぴをしましょう。

*都合により変更になる場合があります。

給食当番は、
せいけつなすがたで
はいぜんしょう!

- ぼうしをかぶる
- マスクをきちんとつける
- つめをみじかく
- 手をきれいにあらう
- せいの清けつなハンカチをつかう
- ほくいの白衣をきちんときる

