



4月

こんだてひょう



令和4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	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質	
8 金	トマトライスのとうにゅうクリームソース		ガーリックポテトサラダ ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 とり肉 えび 豆乳 粉寒天	米 油 バター じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ きゃべつ きゅうり セロリ みかん もも パイナップル りんご アセロジャース	674 kcal	20.8 g	
11 月	ごはん		こうやどうふのたまごとし じゃこのカリカリサラダ こんぶふりかけ	牛乳 とり肉 こうやどうふ たまご こんぶ ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな きゃべつ だいこん しめじ きゅうり しょうが	675 kcal	30.2 g	
12 火	ごはん		さかなのごまじょうゆやき ツナとやさいのわさびあえ よしのじる	牛乳 さば ツナ とり肉 とうふ	米 油 ごま さとう でんぷん	きゃべつ にんじん しょうが もやし 切り干し大根 長ねぎ こんにゃく だいこん	665 kcal	27.9 g	
13 水	あおなのしおやきそば		はるまき いらととうふのスープ きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 とうふ	中華めん 油 春雨 ごま 春巻きの皮 小麦粉 さとう	チンゲンサイ しめじ たまねぎ にんじん きゃべつ たけのこ 干しいたけ もやし いら えのきたけ 長ねぎ だいこん	609 kcal	23.1 g	
14 木	カレービーンズサンド		コーンクリームシチュー オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 粉寒天	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 米粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ しめじ とうもろこし にんにく しょうが セロリ オレンジジュース	631 kcal	24.3 g	
15 金	ごはん		にくじゃが ひじきふりかけ こうやどうふいりわふうサラダ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 高野豆腐 わかめ ひじき	米 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ さやいんげん だいこん こまつな きゃべつ	601 kcal	20.2 g	
18 月	わかめごはん		さかなのんににくじょうゆだれ やさいのぼんずあえ とんじる	牛乳 モウカザメ ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 さとう じゃがいも でん粉	にんにく きゃべつ こまつな とうもろこし もやし にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ レモン汁	637 kcal	24.7 g	
19 火	くろパン		だいちいりハンバーグ ミモザサラダ きゃべつスープ セミノール	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご	パン 油 さとう パン粉	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし セロリ こまつな とうもろこし かぶ セミノール	642 kcal	28.7 g	
20 水	チキンカレーライス		ツナときゃべつサラダ アロエいり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 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ きゅうり しょうが もやし とうもろこし セロリ かん モモ パイン リンゴ アロエ	677 kcal	20.2 g	
21 木	たけのこごはん		きびなごのからあげ ごまあえ わかめのみそしる かわちばんかん	牛乳 きびなご わかめ 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	たけのこ にんじん きゃべつ さやいんげん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 河内晩柑	600 kcal	24.2 g	
22 金	スパゲティミートソース		じゃがいものハニーサラダ アップルゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ 粉寒天	スパゲティ 油 じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり きゃべつ とうもろこし りんご リンゴジュース	690 kcal	25.0 g	
日本のきょうどりょうり ～にいがたけん～									
25 月	しょうゆおこわ		さけのやきづけ きりぼしだいこんのハリハリづけ のっぺいじる	牛乳 さけ ぶた肉 こんぶ 金時豆 生揚げ	米 もち米 油 じゃがいも さとう でん粉	切り干し大根 長ねぎ ごぼう にんじん きゃべつ こまつな しょうが だいこん こんにゃく にんにく	623 kcal	27.1 g	
26 火	ごはん		とびうおのメンチカツ おかかあえ とうふときのこのすましじる	牛乳 トビウオ たまご とうふ かつお節	米 油 さとう パン粉 小麦粉 でん粉	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ だいこん しめじ しょうが 長ねぎ	665 kcal	27.6 g	
27 水	とりなんばんうどん		わふうサラダ くさだんご	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ きな粉	うどん 油 白玉粉 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり もやし しょうが こまつな	647 kcal	24.4 g	
せかいのりょうり ～ドイツ～									
28 木	はいがパン		てづくりソーセージ コールスローサラダ アイントップフ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン レンズ豆	パン 油 じゃがいも パン粉 でん粉 さとう	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり にんじん セロリ パセリ とうもろこし りんご	642 kcal	28.7 g	

*新1年生は、14日(木)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。

給食がはじまります!



旬を味わう給食紹介 たけのこごはん



今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。



春を告げる食品 わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



こんだて表の活用法



毎月こんだて表をロイロノートに配信します。ご確認をお願いします。