

# 4月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	体の調子を 整える食品(黄)	熱や力に なる食品(緑)	1人 (kcal) たんぱく質 (g)
11	木	チキンライス		とうにゅう 豆乳ドレッシングサラダ スープスパゲティ <small>かわちぼんかん</small> 河内晩柑	鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 バター ジャがいも 砂糖 スパゲティ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ホールコーン 胡瓜 きゃべつ 干し椎茸 河内晩柑	614 21.3
12	金	ごはん		さば しおや 鯖の塩焼き ごま和え <small>あ</small> <small>しる</small> みそ汁	鯖 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま 砂糖 ジャがいも	きゃべつ えのきだけ 人参 小松菜 玉葱 葱	605 28.7
15	月	ごはん じゃこの佃煮		はるやさい <small>にもの</small> 春野菜の煮物 みそ汁	ちりめんじゃこ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま こんにゃく ジャがいも	生姜 干し椎茸 たけのこ 人参 さやいんげん 大根 小松菜	595 26.7
16	火	ごもく 五目チャーハン		こ <small>なんぼんづ</small> 小あじの南蛮漬け わかめスープ	小町えび 豚肉 鶏卵 えび わかめ 小あじ 豆腐 牛乳	米 油 でんぷん 砂糖 揚げ油 ごま油	干し椎茸 葱 キクラゲ 人参 生姜 ピーマン 玉葱 えのき茸	572 26.6
17	水	ゼノワーズパン		ポトフ グリーンサラダ	鶏卵 ベーコン 豚肉 ウインナー 牛乳	ミルクパン バター 砂糖 ジャがいも 小麦粉 ごま油 ねりごま	セロリー 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ ブロccoli	559 21.7
18	木	カレーライス		コールスローサラダ カルピスゼリー	豚肉 粉寒天 粉ゼラチン 乳酸菌飲料 牛乳	米 油 バター 小麦粉 ジャがいも 砂糖 チャツネ	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ パセリ みかん缶	638 19.0
19	金	ソース焼きそば		スパイシー豆 アロエ入りフルーツカクテル	豚肉 大豆 青のり 牛乳	蒸し中華麺 油 でんぷん 揚げ油 小麦粉 砂糖	玉葱 もやし きゃべつ 人参 (パイン・みかん・黄桃・アロエ)缶	581 23.0
22	月	わかめと しらすぼしのごはん		いかのねぎ塩焼き かわらじ <small>とんる</small> 変わり漬物 豚汁	いか 炊き込みわかめ 豚肉 しらす干し 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャがいも	にんにく 生姜 葱 きゃべつ 胡瓜 人参 生姜 ごぼう 大根 葱	564 28.8
23	火	えびクリームライス		きゃべつとコーンのサラダ りんご	えび 鶏肉 粉チーズ 牛乳	米 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 きゃべつ ホールコーン りんご	639 22.9
24	水	て <small>や</small> 照り焼きバーガー		ジャがいものハニーサラダ ちんげんさい <small>い</small> 青梗菜としめじのスープ 甘夏柑	メカジキ ベーコン 豚肉 みそ 牛乳	丸パン 砂糖 でんぷん 揚げ油 ジャがいも はちみつ	生姜 きゃべつ 玉葱 人参 胡瓜 しめじ 青梗菜 甘夏柑	571 28.5
25	木	むぎ <small>はん</small> 麦いりご飯		かいせんまご <small>や</small> 海鮮卵焼き ごま酢和え <small>いな</small> <small>かじる</small> 田舎汁	鶏ひき肉 いか えび 鶏卵 芽ひじき 油揚げ わかめ 凍り豆腐 豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ジャがいも ごま	玉葱 人参 もやし 胡瓜 えのき茸 大根 葱	645 30.2
26	金	とり <small>なんぼん</small> 鶏南蛮うどん		からし <small>あ</small> 辛子和え 草だんご	鶏肉 油揚げ きなこ 牛乳	冷凍うどん でんぷん 砂糖 白玉粉 小麦粉	玉葱 人参 干し椎茸 葱 小松菜 きゃべつ ホウレン草	568 24.5
30	月	ガパオライス		ハンサンス ワンタンスープ	鶏卵 鶏ひき肉 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン皮	にんにく セロリ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン きゃべつ 胡瓜 生姜 もやし 小松菜	637 25.9

◎天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。  
◎アレルギー体質の人は、献立を欲確認して気をつけて食べましょう。

## 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。どうぞよろしくお願いいたします。



## 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と朝ごはんを食べるようにしましょう。



## 給食は、よくかんで食べましょう



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。