



4月のこんだて



2025年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|---------|---------------------|----|------------------------------------|-----------------------------------|--|---|-----------------------------|
| 8 火 | ソース焼きそば | ○ | フライドポテト くだもの(いちご) | 豚肉,青のり,牛乳 | 玉ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん, いちご | むし中華めん,油,じゃがいも | 592 kcal 20.5 g 3.1 g |
| 9 水 | シーフードライス | ○ | コーンチャウダー くだもの(りんご) | とり肉,えび,いか,牛乳,ベーコン, 豚肉,生クリーム | にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマ ン,コーン缶,りんご | 米,バター,油,小麦粉,じゃがい も | 620 kcal 24.7 g 3.1 g |
| 10 木 | ごはん | ○ | 鯖のピリ辛焼き おひたし みそ汁 | 牛乳,さば,みそ | しょうが,キャベツ,もやし,小松菜, 玉ねぎ,ねぎ | 米,さとう,でんぷん,ごま,じゃ がいも | 563 kcal 25.2 g 2.4 g |
| 11 金 | きなこあげパン | ○ | ポテトの重ね焼き 中華風スープ | きな粉,牛乳,ベーコン,チーズ,豚 肉,豆腐 | 玉ねぎ,にんじん,しめじ,チンゲン サイ | 油,米粉パン,さとう,バター, じゃがいも,でんぷん,ごま油 | 649 kcal 28.1 g 2.9 g |
| 14 月 | チャーハン | ○ | ワンタンと豆腐のスープ オレンジつぶつぶゼリー | 豚肉,卵,牛乳,とりひき肉,豆腐,か んてん | 干しいたけ,ねぎ,にんじん,チン ゲンサイ,にんにく,しょうが,しょ うが,玉ねぎ,オレンジジュース,み かん缶 | 米,油,ごま油,ワンタンの皮,さ とう | 580 kcal 21.8 g 2.5 g |
| 15 火 | たけのこごはん 旬の食材 | ○ | ししゃものごま焼き からしあえ かきたま汁 | 油あげ,牛乳,ししゃも,卵,豆腐 | 生たけのこ,にんじん,いんげん, キャベツ,もやし,小松菜,玉ねぎ | 米,でんぷん,ごま,さとう | 600 kcal 26.6 g 3.4 g |
| 16 水 | スパゲティ・ビーンズソース | ○ | キャベツのレモンソースかけ くだもの(美生柑) | 豚ひき肉,レンズ豆,チーズ,牛乳 | セロリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん, トマト缶,ピーマン,キャベツ,きゅ うり,レモン,美生柑 | スパゲティ,油,小麦粉,さとう, バター | 620 kcal 24.2 g 2.2 g |
| 17 木 | わかめごはん | ○ | 和風厚焼き卵 切り干大根の炒め煮 けんちん汁 | わかめ,牛乳,とりひき肉,卵,とり 肉,ひじき,油あげ,豆腐 | 玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,さ やいんげん,切干大根,ごぼう,大根, ねぎ | 米,ごま油,さとう,ごま油,こん にやく,じゃがいも | 639 kcal 27.8 g 3.1 g |
| 18 金 | ゼノワーズパン | ○ | ポークビーンズ フレンチサラダ | 卵,牛乳,豚肉,大豆 | セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,キャベツ,きゅうり,コーン 缶 | ミルクパン,バター,さとう, アーモンド,小麦粉,油,じゃが いも,さとう | 637 kcal 25.9 g 2.6 g |
| 21 月 | ごはん | ○ | 鯖の塩こうじ焼き アーモンドあえ みそ汁 旬の食材 | 牛乳,さわら,豆腐,みそ | キャベツ,にんじん,小松菜,しめじ, なめこ,えのきたけ,ねぎ | 米,塩こうじ,アーモンド,さ とう | 558 kcal 27.3 g 2.6 g |
| 22 火 | チキンカレーライス | ○ | じゃがいものハニーサラダ ミックスフルーツ | とり肉,牛乳 | にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, にんじん,トマト缶,キャベツ,きゅ うり,みかん缶,パイン缶,モモ缶,り んご缶 | 米,油,バター,小麦粉,じゃがい も,はちみつ | 667 kcal 18.9 g 2.7 g |
| 23 水 | 黒ざとうパン | ○ | 魚のタンドリー風 チロル風サラダ スープスパゲティ | 牛乳,めかじき,ヨーグルト,ベー コン,とり肉 | にんにく,しょうが,玉ねぎ,レモン, キャベツ,にんじん,干しいたけ | 黒ざとうパン,さとう,油,スパ ゲティ | 590 kcal 29.7 g 3.3 g |
| 24 木 | マーボー丼 | ○ | 中華サラダ くだもの(日向夏) | 豚ひき肉,みそ,豆腐,牛乳 | にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, たけのこ,にら,キャベツ,きゅうり, 日向夏 | 米,油,さとう,くず粉,ごま,ごま 油 | 619 kcal 25.3 g 2.5 g |
| 25 金 | 鶏南蛮うどん | ○ | ごまあえ 草団子 | とり肉,油あげ,牛乳,豆腐,きな粉 | 玉ねぎ,にんじん,ねぎ,小松菜,キャ ベツ,もやし,よもぎ菜 | でんぷん,冷凍うどん,ごま,さ とう,白玉粉 | 604 kcal 25.5 g 2.9 g |
| 28 月 | 中華丼 | ○ | チョレギサラダ くだもの(パイナップル) | 豚肉,いか,えび,牛乳,系かんてん, のり | にんにく,しょうが,干しいたけ, きくらげ,たけのこ,にんじん,キャ ベツ,ねぎ,大根,きゅうり,パイナッ プル | 米,油,さとう,くず粉,でんぷん, ごま油,ごま | 561 kcal 22.1 g 2.5 g |
| 30 水 | ごはん 鉄火みそ 郷土料理 | ○ | 肉じゃが からしあえ | 牛乳,大豆,みそ,豚肉 | ごぼう,にんじん,玉ねぎ,干しい たけ,さやいんげん,キャベツ,もや し,小松菜 | 米,油,さとう,こんにやく,じゃ がいも | 589 kcal 22.1 g 2.0 g |

※都合により献立内容が変更となる場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

春うららかな日差しを浴び、色とりどりの花が咲きはじめました。新年度になり、ひと周り成長した子供たちにますます期待が高まります。学校給食は子供たちの健康と成長をサポートするほか、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、縁の下の力持ちのように、お手伝いができるよう張り切ります。

どうぞよろしくお祈いします。

6つの基礎食品群 全群集合!

1群 魚・肉
2群 牛乳・乳製品
3群 緑黄色野菜
4群 淡色野菜
5群 米・パン・めん
6群 油脂

卵・豆
小魚・海藻
豆製品

いろいろな食品群からバランスよく摂取しましょう!

