



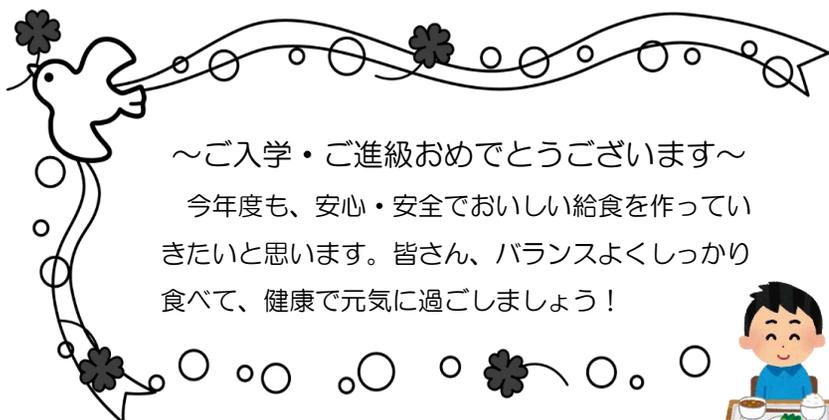
4月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物)		おもな材料名			中学年 I類 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				デザート		赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	
10	月	○	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ	アップル かんてん ポンチ	とりにく ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ むぎ マーガリン あぶら じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり りんごかん りんごジュース みかんかん ももかん バインかん	612 kcal 16.8 g 16.3 g 1.2 g
11	火	○	カレーライス	わかめとツナのサラダ	いちご	ふたにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり いちご	622 kcal 19.6 g 20.3 g 1.8 g
12	水	○	わかめごはん	サケのガーリックオイルやき アーモンドあえ むらくもじる		わかめ ぎゅうにゅう サケ とうふ たまご	こめ むぎ ごま オリーブあぶら さとう アーモンド でんぷん	にんにく レモンじる キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	599 kcal 26.2 g 22.0 g 2.2 g
13	木	○	はるいろごはん	とうふいりつくね しんじゃがいもの ポテトサラダ えのきたけのうまみじる		たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう みそ	こめ むぎ あぶら さとう ふ でんぷん じゃがいも エッグケアマヨ	こまつな たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ	627 kcal 26.7 g 18.5 g 2.0 g
14	金	○	〈地場産物給食〉 こまつなメロンパン	ごまだれサラダ こまつなのクリームスープ		とうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ハム ベーコン とりにく なまクリーム	まるパン こむぎこ マーガリン さとう あぶら ごま じゃがいも こめこ	こまつな レモンじる キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし	614 kcal 20.8 g 22.9 g 2.2 g
17	月	○	〈おたんじょう日給食〉 ツナコーンピラフ	レンズまめのミネストローネ	こめこの ココア マドレーヌ	ツナ ハム ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく レンズまめ とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーガリン さとう はちみつ こめこ アーモンドこ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく キャベツ トマトかん	698 kcal 21.0 g 25.6 g 2.2 g
18	火	○	ごはん のりのつくだに	サバのカレーしょうゆやき あおなとえのきのおひたし はるキャベツのとんじる		のり ぎゅうにゅう サバ かつおぶし ふたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	こまつな もやし えのきたけ にんじん だいこん キャベツ ながねぎ	590 kcal 27.7 g 19.4 g 2.1 g
19	水	○	マーボーどん	もやしサラダ さつまいもとだいずの じゃこがらめ		ふたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう だいず ハム ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう でんぷん さとう あぶら ごま さつまいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	681 kcal 26.3 g 21.0 g 2.2 g
20	木	○	〈手作りパンの日〉 ハムコーンパン	じゃことアーモンドのサラダ ポークビーンズ		ハム ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず ベーコン ふたにく	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら アーモンド じゃがいも ザラメ	とうもろこし キャベツ プロックリー きゅうり にんじん パプリカ セロリ たまねぎ	614 kcal 24.2 g 22.2 g 2.1 g
21	金	○	〈郷土料理「宮城県」〉 あぶらふどん	ささかまいりおひたし おくすかけ(しるもの)	バナナ	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ ささかまほこ かつおぶし あらはんべん	こめ むぎ さんおんとう あぶらふ でんぷん さといも こんにゃく ひやむぎ	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな もやし キャベツ レモンじる だいこん ながねぎ バナナ	626 kcal 25.6 g 15.3 g 2.3 g
24	月	○	ビーンズミートドッグ	はるキャベツのサラダ コーンチャウダー	りんご	ふたにく だいず チーズ とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう ハム ウィンナー とうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	むえんコッパン あぶら こめこ はちみつ じゃがいも	セロリ にんにく たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん きゅうり こまつな とうもろこし クリームコーン パセリ りんご	647 kcal 26.3 g 23.3 g 2.0 g
25	火	○	ごはん	さかなのかりんあげ ひじきのいために じゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう しろうみざかな とりにく ひじき ちくわ なまあげ みそ わかめ	こめ あぶら でんぷん こめこ さとう こんにゃく さんおんとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	638 kcal 26.2 g 20.3 g 2.0 g
26	水	○	〈世界の料理「韓国」〉 ピビンバ	チョレギサラダ わかめスープ	オレンジ	たまご ふたにく みそ ぎゅうにゅう のり いとかんてん とうふ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	にんにく にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ながねぎ えのきたけ オレンジ	618 kcal 26.1 g 20.6 g 2.5 g
27	木	○	たけのこごはん	ししゃもの しんりょくあげ ごまあえ もすくじる		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ たまご もすく	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ こめこ さんおんとう ごまあぶら ごま でんぷん	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな もやし えのきたけ こねぎ	591 kcal 26.1 g 19.7 g 2.4 g
28	金	○	シーフードスパゲティ	じゃがいものフレンチサラダ	フルーツ ヨーグルト	ふたにく えび イカ ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ さんおんとう オリーブあぶら あぶら こむぎこ こめこ じゃがいも はちみつ	パセリ セロリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん きゅうり ももかん みかんかん バインかん りんご	636 kcal 25.4 g 18.0 g 1.7 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 4月 15回



～ご入学・ご進級おめでとございます～
今年度も、安心・安全でおいしい給食を作っていきたいと思ひます。皆さん、バランスよくしっかり食べて、健康で元気に過ごしましよ！



～給食の準備について～

- ☆給食当番の人は、白衣・帽子をきちんと身につけましよう。
- ☆全員、せっけんで手をキレイに洗い、ハンカチでふいて、アルコール消毒をしましよう
- ☆給食当番の人は、点検表で確認をし、すぐに給食の準備をしましよう。
- ☆給食当番以外の人は、配膳が始まるまで静かに待ちましよう。
- ☆配膳中は、静かにしましよう。

