



4がつこんだてひょう



足立区立中島根小学校

校長 武井 利依
栄養士 大塚 恵利

日	しゅしょく	のみのもの	おかず	エネルギー	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま		行事&一口メモ
				たんぱくしつ	血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える				
9 火	たけのごはん 季節の献立		さわらのさいきょうやき からしあえ よしのじる	631 30.3	とりにく あぶらあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	あぶら	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし	たけのこや鱈は 春が旬の食材です
10 水	ごはん		ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ	623 24.5	ぶたにく みそ うずらたまご なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	「家常豆腐」と書きます 四川の家庭料理です
11 木	だいついり ミートサンド 季節の献立		はるキャベツのサラダ キャロットポタージュ	650 24.8	ぶたひきにく だいつ いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ピザチーズ なまクリーム	コッペパン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモンじる	春キャベツはやわらかく 甘みがあります
12 金	きつねうどん 季節の献立		わふうサラダ くさだんご でこぼん	589 26.0	とりにく あぶらあげ ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	うどん さとう さんおんとう じょうしんこ しらたまご	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな よもぎ	ながねぎ キャベツ ほししいたけ えのきたけ デコポン	草団子は旬のよもぎを 使ったお団子です
15 月	ごはん		やきさばのみそだれ ポンずあえ かきたまじる	604 27.1	さば みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん		にんじん ほうれんそう こまつな	きゅうり もやし レモンじる ながねぎ	ポン酢はレモンと醤油で作る さっぱりとした和え物です
16 火	カレーライス		かいそうサラダ パインアップル	626 19.2	ぶたにく こなチーズ かいそう ミックス	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら バター ごまあぶら さとう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ グリーンピース コーン きゅうり パイン	1年生の給食が 始まります！
17 水	さけチャーハン		もやしとこまつなのナムル ちゅうかコーンスープ グレープゼリー	637 22.9	さけ たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな チンゲンサイ	ながねぎ もやし コーン たまねぎ ぶどうジュース	小松菜は足立区を 代表する野菜です
18 木	アーモンド トースト 季節の献立 かみかみメニュー		チリコンカン しんたまねぎのスープ	633 23.9	ぶたひきにく だいつ いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ベーコン	しよくパン さとう じゃがいも	バター アーモンド あぶら	にんじん ピーマン ホールトマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム ぶなしめじ コーン	「8」がつく日は かみかみメニューの日
19 金	ひじきごはん 季節の献立 食育の日		ししやものゴマころもあげ ごしよくあえ みそしる	702 24.4	とりにく あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう めひじき ししやも わかめ	こめ いとこんにやく さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら しろごま	にんじん こまつな	きゅうり もやし えのきたけ キャベツ たまねぎ	「19日」は食育の日 カルシウムたっぷりメニュー
22 月	ごはん ふりかけ 季節の献立		しんじゃがのそぼろに ツナあえ	703 27.1	けずりぶし なまあげ とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら しろごま あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし グリーンピース しょうが きゅうり キャベツ	新じゃがの季節です
23 火	きなこあげパン 季節の献立		はるやさいのすいとん レモンあえ きよみオレンジ	632 21.2	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	ヨーティングパン さとう こむぎこ	あぶら	にんじん こまつな	だいこん うど ふき ほししいたけ はくさい レモンじる きゅうり もやし キャベツ きよみオレンジ	春野菜はうどやふきを 使っています
24 水	コーンピラフ		ABCスープ スパイシーポテト	628 20.8	とりにく えび いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう レンズまめ	こめ マカロニ じゃがいも	バター しろごま あぶら	にんじん こまつな	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ ぶなしめじ	アルファベットの形をした マカロニを使います
25 木	ごはん 野菜の日		ホッケのからあげ はるキャベツの おかかあえ とんじる	652 26.5	ほつけ けずりぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら こんにやく じゃがいも	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ながねぎ	「おかかあえ」のレシピは 給食だよりで紹介しています
26 金	ツーリユーめん		ナムル ポテトのはるまき	692 25.9	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう サラダチーズ	ちゆかめん でんぶん はるまきのかわ じゃがいも	ごまあぶら あぶら さとう しろごま マヨネーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ ながねぎ もやし きゅうり グリーンピース	「ツーリユー麺」は 卵のあんかけラーメンです

こんだてひょうのみかた

学校から1か月ごとに、献立表を配布します。
献立表は毎日の献立名と、使用する食材、栄養価を載せています。

<えいようか>

一食あたりの中学年（3・4年生）
のエネルギー・たんぱく質の
分量です

<しょくざいめい>

その日の給食で使用する食材を、
体内での働きによって分けて表示
しています

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
2～6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます！
今年度も、おいしく、楽しく、いっぱい給食を食べてくださいね！



そうだ、野菜を食べよう

あだち ベジタバライフ

「ひと口目は野菜から」
たくさん野菜を食べましょう！

栄養士より
はじめまして！4月から
中島根小の栄養士になり
ました大塚です。1年間
よろしくお願ひします。