令和５年度

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

足立区立東渕江小学校
校　長　　齋藤　智子
栄養士　　中村　茉菜

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
10	月	○	だいずいり マーボーどん	じゃがもちスープ ***いちご***	牛乳, 豆腐, 豚肉, 大豆, みそ, わかめ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, じゃがいも	にんじん, たけのこ, 長ねぎ, にら, にんにく, だいこん, しょうが, えのき, ★こまつな, いちご	622kcal 26.0g	大豆と豆腐がたっぷり入ったピリ辛のマーボーは人気のメニューです。
11	火	○	***キャロットパン***	***スコッチエッグ*** こまつなとコーンのソテー イタリアンスープ	牛乳, 豚肉, うずら卵, たまご, ベーコン, レンズまめ	キャロットパン, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 三温糖, バター, マカロニ	玉葱, ★こまつな, コーン, にんじん, セロリ, にんにく, しめじ, トマト缶	652kcal 23.8g	**イースターメニュー！**給食に隠されたイースターエッグを探しましょう！
12	水	○	ごはん	とりにくのねぎみそやき あまずあえ かきたまじる	牛乳, 鶏肉, みそ, 豆腐, たまご, かまぼこ, わかめ	米, 砂糖, ごま油, でんぷん	長ねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ, ★こまつな	597kcal 27.9g	ねぎは、血行をよくして体を温めたり、疲れをとってくれたりする働きがあります。
13	木	○	ミートソースドリア	こえびのバジルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 大豆, ピザチーズ, えび, プレーンヨーグルト	米, バター, 油, パン粉, サラダ油, 砂糖, はちみつ	玉葱, マッシュルーム, にんじん, にんにく, トマトジュース, パセリ, キャベツ, コーン, もやし, パイン缶, もも缶, みかん缶	604kcal 25.1g	ターメリックで黄色いご飯を炊きます。ミートソースとチーズをかけて、オーブンでこんがりと焼きます。
14	金	○	むぎごはん	***ししゃものいしがきあげ*** きゃべつのしょうがじょうゆ とんじる	牛乳, ししゃも, 卵, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 米粒麦, ごま, 小麦粉, こんにゃく, じゃがいも, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, しょうが, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, ★こまつな	613kcal 25.5g	**カムカムデー！**ひと口30回を目標によくかんでたべましょう。
17	月	○	カレーライス	ツナサラダ カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, ツナ, 粉寒天, カルピス	米, 米粒麦, 油, ごま, じゃがいも, 小麦粉, バター, サラダ油, 砂糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト缶, キャベツ, もやし, きゅうり	672kcal 20.9g	1年生給食開始！初日は配膳がしやすく、食べやすいカレーにしました。
18	火	○	ホットチーズドック	ポトフ きよみオレンジ	牛乳, ロングフランクフルト, レンズまめ, ピザチーズ, ベーコン, 大豆	コッペパン, 油, じゃがいも	玉葱, にんじん, かぶ, キャベツ, セロリ, ★こまつな, 清見オレンジ	583kcal 25.8g	ホットドックは犬の「ダックスフンド」に似ていることから名前がつきました。
19	水	○	かいせんチャーハン	はるさめスープ パイン	牛乳, えび, いか, 豚肉, たまご, 鶏肉, 豆腐	米, 油, はるさめ, ごま	しいたけ, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, グリンピース, たけのこ, ★こまつな, パイン	587kcal 28.1g	えびといかのほかに、卵と豚肉がたっぷり入った海鮮チャーハンを作ります。
20	木	○	スパゲッティ ナポリタン	コーンサラダ マドレーヌ	牛乳, ウィンナー, ツナ, たまご	スパゲッティ, サラダ油, 砂糖, 油, 小麦粉, グラニュー糖, はちみつ, 無塩バター, 粉糖	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, トマト缶, コーン, キャベツ, きゅうり, レモン汁	685kcal 23.8g	ナポリタンは、イタリアのナポリ料理ではなく、日本で生まれた料理です。
21	金	○	ごはん	のりのつくだに くるまぶいりにくじゃが ごまあえ	牛乳, のり, 豚肉	米, 三温糖, 水あめ, しらたき, じゃがいも, 車ふ, 油, 砂糖, ごま	にんじん, 玉葱, しいたけ, ★こまつな, もやし, キャベツ	610kcal 22.3g	のりのつくだにも給食室の手作りです！水あめを使って釜で作ります。
24	月	○	おやこどん	みそしる チョコタッフィー	牛乳, 鶏肉, たまご, のり, わかめ, 油揚げ, みそ, 大豆	米, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	しいたけ, にんじん, 玉葱, ★こまつな, 長ねぎ	628kcal 28.4g	給食の親子丼は、玉葱と鶏肉のほかにも野菜がたっぷり入って栄養満点です。
25	火	○	くろざとうパン	さけのハーブぱんこやき レモンドレッシングサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳, サケ, 粉チーズ, いんげんまめ, 生クリーム	黒砂糖パン, マヨネーズ, パン粉, サラダ油, 砂糖, じゃがいも, バター	パセリ, バジル, キャベツ, ★こまつな, きゅうり, コーン, にんじん, レモン汁, 玉葱	623kcal 31.6g	ポタージュは、フランスでは「スープ全般」をさす言葉です。日本では、とろみのあるスープのことをさしています。
26	水	○	カレーうどん	カリカリじゃこサラダ ***よもぎだんご***	牛乳, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, わかめ, ちりめん, きな粉	うどん, でんぷん, 油, サラダ油, 砂糖, ごま, 白玉粉, 上新粉	にんじん, 玉葱, 長ねぎ, ★こまつな, もやし, きゅうり, キャベツ, よもぎ	566kcal 25.0g	よもぎ団子は、上新粉と白玉粉によもぎを混ぜて鮮やかな緑色に仕上げます。
27	木	○	***えびクリームライス***	ツナとひじきのサラダ きよみオレンジ	牛乳, 鶏肉, えび, 豆乳, 粉チーズ, ひじき, ツナ	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, ごま, サラダ油, 砂糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	621kcal 22.3g	足立区の名物給食「えびクリームライス」の登場です！人参ライスを炊きます。
28	金	○	***たけのこごはん***	さばのたつたあげ わさびあえ とうふのすましじる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さば, 豆腐, わかめ	米, もち米, 砂糖, でんぷん, 油, ごま	たけのこ, にんじん, しいたけ, さやえんどう, しょうが, もやし, キャベツ, 長ねぎ, えのき	623kcal 29.8g	**野菜の日！**生のたけのこを給食室でじっくり煮てからごはんに加えます。

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。（旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食、カムカムデーなど）
◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。
◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒をしてから配膳を行います。（マスクのご準備をお願いいたします。）
◎★小松菜は、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。
◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、３・4年生の値です。１・2年生は0.8倍、５・6年生は1.2倍の値です。
◎土日を除いて４日以上の欠食があらかじめわかっている場合、届け出日の翌日から土日を除いて起算し、４日目以降の給食費が返金可能です。
※返金を希望される場合は、必ず担任にお知らせください。

そうだ、野菜を食べよう　あだち ベジタベライフ

足立区では、「野菜をしっかり食べる」「野菜から食べる」「野菜をよくかんで食べる」の3つの取り組み、「あだち ベジタベライフ -そうだ、野菜を食べよう-」を進めています。子どものころから野菜を食べる習慣を身につけ、生涯にわたり健康に過ごせることを目指しています。

区内小中学校では、給食の時間に「ひと口目は野菜から食べましょう」という取り組みをしています。

本年度も、栄養士中村と給食委託「株式会社CTMサプライ」が給食提供を行います。調理員9名でみなさんの給食を一生懸命作ります。安心・安全な給食提供ができるように努めてまいります。おいしい給食をたくさん食べて、元気にすごしてくれると嬉しいです。よろしくお願いいたします。

ごにゅうがく・ごしんきゅう おめでとうございます

こんげつのきゅうしょくもくひょう

準備と片付けを上手にしましょう

給食行事予定

１０日	２～６年生	給食開始
１７日	１年生	給食開始