



4月

こんだてひょう



令和7年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
8 火	とりと こうや豆腐の そばろどん		きりぼしだいこんとこんぶのおかかあえ じゃがいものみそしる	牛乳 とり肉 高野豆腐 こんぶ とうふ 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ 切り干し大根 干しいたけ きゃべつ もやし さやいんげん 長ねぎ しょうが	595 kcal	28.2 g
9 水	コッペパン		さかなのハーブパンこやき コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 たら ふた肉 大豆 粉チーズ	パン 油 さとう じゃがいも パン粉 はちみつ	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし ビーマン セロリ たまねぎ にんにく	607 kcal	32.8 g
10 木	あおなの しおやきそば		とりだんごスープ アンニンドウフ	牛乳 ふた肉 とり肉 大豆 粉寒天	中華めん 油 さとう マロニー でん粉	こまつな きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし みかん もも バイン	617 kcal	27.3 g
11 金	ごはん		さかなのかりとあげ もずくのみそしる じゃがいものカレードレッシングサラダ	牛乳 にしん もずく 油揚げ とうふ	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ だいこん 長ねぎ しょうが	662 kcal	26.6 g
14 月	チリビーンズ サンド		パスタスープ スパイシーポテト きよみオレンジ	牛乳 ふた肉 とり肉 大豆 チーズ	パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな にんにく しょうが とうもろこし セロリ 清見オレンジ	583 kcal	26.2 g
15 火	ごはん		にくじゃが おかかふりかけ ごまあえ	牛乳 ふた肉 さつまあげ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ さやいんげん きゃべつ こまつな もやし しょうが	569 kcal	21.3 g
16 水	チキン カレーライス		こんにやくサラダ アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし きゅうり こんにやく にんにく しょうが みかん バイン もも アロエ	631 kcal	19.0 g
17 木	わかめごはん		さかなのたつたあげ くきわかめのわふうサラダ とんじる	牛乳 もうかざめ ふた肉 茎わかめ とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり だいこん にんにく しょうが ごぼう こんにやく 長ねぎ	640 kcal	25.4 g
18 金	スパゲティ ミートソース		オニオンドレッシングサラダ こめこのココアケーキ	牛乳 ふた肉 大豆 たまご 粉チーズ	スパゲティ 油 米粉 さとう バター	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし にんにく しょうが	681 kcal	27.2 g
21 月	ごはん		とりにくのからあげ ひじきふりかけ カリカリあぶらあげのサラダ よしのじる	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう でん粉	こまつな きゃべつ にんじん だいこん もやし こんにやく しょうが にんにく 長ねぎ	602 kcal	33.2 g
22 火	たけのこ ごはん		ござかなのカレーあげ おかかあえ かきたまじる きよみオレンジ	牛乳 小いわし たまご とうふ 油揚げ かつお節	米 油 さとう 米粉 でん粉	たけのこ にんじん きゃべつ さやいんげん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが 清見オレンジ	618 kcal	29.6 g
23 水	ツナチーズ ホットサンド		はるきゃべつのクリームシチュー ポテトのハニーサラダ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	パン 油 バター じゃがいも 米粉 はちみつ	たまねぎ きゃべつ にんじん たもぎたけ パセリ きゅうり とうもろこし セロリ	658 kcal	28.0 g
24 木	たまごとじ うどん		くきわかめのサラダ くさだんご	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ いんげん豆 きな粉 ツナ	うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり だいこん しめじ こまつな 長ねぎ	678 kcal	28.5 g
25 金	日本のきょうどりょうり ~おおさかふ~			牛乳 ふた肉 油揚げ 生揚げ たまご かつお節 青のり	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんじん きゃべつ だいこん ごぼう しめじ こまつな もやし 長ねぎ こんにやく こまつな しょうが	649 kcal	25.4 g
	かやく ごはん		おこのみやき こまつなのたいたん かすじる					
28 月	せかいのりょうり ~スペイン~			牛乳 とり肉 ふた肉 たまご ひよこ豆 えび ウインナー いか	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう コーンミール	たまねぎ にんじん きゃべつ たもぎたけ 赤ピーマン にんにく セロリ	680 kcal	26.9 g
	パエリア		マドリードふうコシード ミニチュロス					
30 水	ごはん		さかなのフライ からしあえ たまねぎのみそしる	牛乳 あじ たまご 油揚げ とうふ	米 油 小麦粉 パン粉	こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ しょうが なめこ だいこん もやし 長ねぎ	608 kcal	28.9 g

* 都合により変更になる場合があります。

入学・進級おめでとう

* 新1年生は、14日(月)から給食が始まります。

保護者の方へ

白衣の洗濯をお願いいたします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりするところは、直していただくととても助かります。(洗濯の際、香りの少ない洗剤の使用をお願いいたします。)



せっけんで
しっかり手あらいを
してからじゅんぴを
しましょう。



ごはん係

