



4

月のこんだて表

足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2022年4月

日	曜 日	牛 乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
11	月	○	ポークカレー	フレンチサラダ	清見 オレンジ	牛乳、豚小間、 ピザチーズ	米、米粒麦、バター、油、 小麦粉、じゃがいも、 三温糖	玉葱、にんにく、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、 清見オレンジ	658	
12	火	○	セルフフィッシュ サンド	ミネストローネ	アロエ ヨーグルト	牛乳、ホキ、豚小間、 ヨーグルト	コッペパン、小麦粉、 パン粉、油、じゃがいも、 油、マカロニ	キャベツ、玉葱、にんじん、 かぶ、セロリー、にんにく、 かぶ葉、パイン缶、もも缶、 みかん缶	638	
13	水	○	雑穀ごはん	豆腐の中華煮 華風和え	りんご	牛乳、押し豆腐、 豚小間、 冷凍むきえび、いか	米、古代米、きび、あわ、 米粒麦、白いりごま、油、 ごま油、でんぶん、 緑豆はるさめ、砂糖	にんにく、しょうが、 にんじん、玉葱、たけのこ、 干し椎茸、チンゲンツァイ、 キャベツ、きゅうり、りんご	655	
14	木	○	ごはん	さばの香味焼き 辛し和え とん汁		牛乳、さば、 豚小間、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	米、白いりごま、砂糖、 じゃがいも、こんにゃく	長ねぎ、玉葱、しょうが、 キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、ごぼう、だいこん	635	
15	金	○	親子丼	みだくさん汁 カリカリナッツ		牛乳、鶏こま肉、 たまご、油揚げ、 わかめ、赤みそ、 白みそ、大豆、 かえり煮干し	米、米粒麦、砂糖、 じゃがいも、こんにゃく、 でんぶん、油、 アーモンド	玉葱、にんじん、干し椎茸、 だいこん、ごぼう、長ねぎ、 こまつな	672	
18	月	○	☆1年生給食始め カレービーンズ ドッグ	ポトフ アスパラサラダ		牛乳、大豆、 豚ひき肉、 ピザチーズ、豚小間、 ウィンナー、 いんげんまめ	コッペパン、油、小麦粉、 じゃがいも、サラダ油、 砂糖	玉葱、にんじん、しょうが、 キャベツ、セロリー、パセリ、 アスパラガス、きゅうり	647	
19	火	○	チキンライス	たまごと豆腐のスープ ベイクドポテト		牛乳、ベーコン、 鶏こま肉、豚小間、 たまご、木綿豆腐	米、米粒麦、バター、油、 でんぶん、じゃがいも	トマトジュース、玉葱、 にんじん、冷凍ホールコーン、 えのきたけ、ねぎ、キャベツ、 こまつな	654	
20	水	○	ソース焼きそば	春巻き	フルーツ ポンチ	牛乳、豚小間、 あおのり	蒸し中華めん、油、 緑豆はるさめ、ごま油、 砂糖、でんぶん、 はるまきの皮、小麦粉	にんじん、キャベツ、玉葱、 もやし、しょうが、たけのこ、 干し椎茸、みかん缶、 パイン缶、もも缶、レモン汁	646	
21	木	○	春風ごはん	筑前煮 野菜のポン酢和え	デコボン	牛乳、生サケ、 たまご、鶏こま肉、 生揚げ、わかめ	米、米粒麦、砂糖、油、 白いりごま、 じゃがいも、こんにゃく	にんじん、たけのこ、ごぼう、 もやし、キャベツ、きゅうり、 デコボン	652	
22	金	○	☆入学・進級お祝い献立 赤飯	さわらの西京焼き キャベツのごま酢和え 吉野汁		牛乳、ささげ、 さわら、白みそ、 鶏こま肉、油揚げ、 粉寒天、カルピス	もち米、米、黒いりごま、 砂糖、ごま油、 白いりごま、でんぶん	しょうが、もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、干し椎茸、長ねぎ、 オレンジジュース	658	
25	月	○	ハニートースト	コーンシチュー 和風サラダ		牛乳、豚小間、 ベーコン、 白いんげんまめ、 生クリーム	胚芽食パン、はちみつ、 バター、じゃがいも、 油、小麦粉、砂糖	玉葱、にんじん、 冷凍ホールコーン、 クリームコーン、パセリ、 きゅうり、キャベツ、だいこん	653	
26	火	○	スパゲティー ミートソース	こんにゃくサラダ	米粉 マドレーヌ	牛乳、豚ひき肉、 大豆、粉チーズ、 たまご	スパゲッティ、油、砂糖、 小麦粉、こんにゃく、 ごま油、米粉、バター	パセリ、玉葱、にんじん、 しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり	680	
27	水	○	たけのこごはん	ししゃものさらさ揚げ おかか和え キャベツとじゃがいものみそ汁		牛乳、鶏こま肉、 油揚げ、ししゃも、 糸けずり節、わかめ、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぶん、油、 じゃがいも	たけのこ、にんじん、 干し椎茸、はくさい、 こまつな、もやし、キャベツ、 玉葱、えのきたけ、長ねぎ	627	
28	木	○	こまつナ そぼろ丼	じゃがもち汁	清見オレンジ	牛乳、たまご、 ツナオイル漬け、 鶏こま肉、油揚げ	米、押麦、砂糖、油、 ごま油、じゃがいも、 でんぶん	こまつな、にんじん、だいこん、 はくさい、長ねぎ、 清見オレンジ	679	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	650
									4月平均栄養摂取量	648



新しい江北小学校の給食が11日(月)から始まります。

☆18日(月)から1年生の給食が始まります。もりもり食べて元気に遊びましょう!

☆22日(金)は、1年生の給食が始まって、1週間が終わります。給食にも慣れてくるころだと思います。お赤飯で1年生の入学お祝い・2～6年生の進級のお祝いをしましょう!

☆26日(火)はお誕生日給食です。ちょっと特別なメニューで4月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

☆春らしさを感じるメニューをたくさん入れました。新しい年度の始まりを感じながら春を味わいましょう!

