



4

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2024年4月			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	
9	火	○	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, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, 清見オレンジ	629	
10	水	○	麦ごはん	イカのかりんとうがらめ キャベツのごま酢和え みだくさん汁		牛乳, いか, 豚小間, 油揚げ, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, 三温糖, ごま油, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, もやし, キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱, 長ねぎ	609	
11	木	○	五目うどん	ツナとわかめのサラダ	チーズ 蒸しパン	牛乳, 鶏こま肉, 焼き竹輪, 油揚げ, ツナ水煮, わかめ, たまご, サラダチーズ	無塩冷凍うどん, 油, ごま油, 砂糖, 小麦粉, バター	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, もやし, キャベツ	631	
12	金	○	あしたばパン	ビーンズコロケ ゆでキャベツ トマトとたまごのスープ		牛乳, いんげんまめ, 豚ひき肉, 豆乳クリーム, ベーコン, 木綿豆腐, たまご	あしたばパン, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, 小麦粉, パン粉	玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, セロリ, トマト缶, しょうが, パセリ	638	
15	月	○	ごはん	ホッケの香味やき 五目きんぴら キャベツとじゃがいものみそ汁	デコポン	牛乳, ほっけ, さつま揚げ, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 油, しらたき, ごま油, 三温糖, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, キャベツ, 玉葱, えのきたけ, デコポン	609	
16	火	○	黒パンきなこ トースト	マカロニシチュー オニオンドレサラダ		牛乳, きな粉, 鶏こま肉, ベーコン, いんげんまめ, 豆乳	黒砂糖食パン, バター, 砂糖, マカロニ, じゃがいも, 油, 小麦粉	にんじん, 玉葱, パセリ, きゅうり, キャベツ, もやし	609	
17	水	○	ごはん	チャチャン豆腐 バンサンスー		牛乳, 糸けずり節, 豚小間, 生揚げ, 赤みそ, 八丁味噌	米, 砂糖, 白いりごま, 油, でんぷん, ごま油, 緑豆はるさめ	にんにく, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, はくさい, ビーマン, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし	615	
18	木	○	海鮮ソース 焼きそば	こまつな春巻き 鶏ささみスープ		牛乳, 豚小間, いか, 冷凍むきえび, 鶏ささ身肉	蒸し中華めん, 油, 緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖, でんぷん, はるまきの皮, 小麦粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, しょうが, はくさい	587	
19	金	○	ふわふわ たまご丼	香味和え かかナッツ		牛乳, 若鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご, 大豆, かえり煮干し	米, ふ, 砂糖, でんぷん, ごま油, 油, アーモンド, 白いりごま	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, しょうが	629	
22	月	○	春風ごはん	新じゃがいもそぼろ煮 ひじき和え		牛乳, 生サケ, たまご, 鶏ひき肉, 生揚げ, 芽ひじき	米, 砂糖, 油, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, でんぷん, ごま油	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, きゅうり, キャベツ, もやし	644	
23	火	○	カレービーンズ ドッグ	ポトフ	フルーツ ヨーグルト	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, プレーンヨーグルト	コッペパン, 油, 小麦粉, じゃがいも	玉葱, にんじん, しょうが, キャベツ, セロリ, パセリ, パイン缶, みかん缶, もも缶	642	
24	水	○	たけのこごはん	ししゃものさらさ揚げ わかめのポン酢あえ 豚汁		牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ししゃも, わかめ, 豚小間, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	607	
25	木	○	チキンピラフ	豚肉とたまごのスープ ポテトビーンズ	りんご	牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, 豚小間, たまご, ひよこまめ, あおのり	米, 豆乳クリームバター, 油, でんぷん, じゃがいも	にんじん, 玉葱, 冷凍ホールコーン, 干し椎茸, キャベツ, 長ねぎ, こまつな, りんご	626	
26	金	○	赤飯	さわらの西京やき 辛し和え 吉野汁	二色ゼリー	牛乳, ささげ, さわら, 白みそ, 油揚げ, 木綿豆腐, 粉寒天, カルピス	もち米, 米, 黒いりごま, 砂糖, 白すりごま, でんぷん	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, 干し椎茸, 長ねぎ, オレンジジュース	609	
30	火	○	ツナときのこの トマト スパゲティ	くきわかめのサラダ 4月お誕生日給食	プレーン マフィン	牛乳, ツナ水煮, ベーコン, 粉チーズ, くきわかめ, 豆乳クリーム, たまご	スパゲッティ, 油, 豆乳クリームバター, ごま油, 白すりごま, 小麦粉, 砂糖	玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム, にんにく, トマト缶, にんじん, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン	624	
※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	620
									4月平均栄養摂取量	621

☆16日(火)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!

☆26日(金)は、1年生の給食が始まって、約2週間になり、給食にも慣れてくるころだと思います。赤飯と出世魚の「さわら」で1年生の入学のお祝いと2～6年生の進級のお祝いをしましょう!

☆30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!

