



4 月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2023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
10	月	○	親子丼	ごま酢和え さつまいもと豆のかりんとう		牛乳, 鶏こま肉, たまご, 大豆	米, 米粒麦, 砂糖, ごま油, 白すりごま, さつまいも, でんぷん, 油	玉葱, にんじん, 干し椎茸, もやし, キャベツ, こまつな	612
11	火	○	ごはん	ホッケの香味焼き じゃがいものみそドレ はくさいとわかめのみそ汁	デコポン	牛乳, ほっけ, 白みそ, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 赤みそ	米, 油, じゃがいも, 三温糖, 油, 白すりごま	しょうが, 長ねぎ, きゅうり, キャベツ, にんじん, はくさい, ねぎ, えのきたけ, デコポン	640
12	水	○	カレーかけ うどん	ツナ和え	草だんご	牛乳, 豚小間, 板なしかまぼこ, ツナオイル漬け, 納ごし豆腐, きな粉	冷凍細うどん, 油, 三温糖, バター, でんぷん, 上新粉, 白玉粉, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ, もやし, レモン汁, よもぎ	628
13	木	○	ごはん	油淋鶏 華風あえ わかめスープ		牛乳, 鶏モモ肉, わかめ, 鶏こま肉	米, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま油, 緑豆はるさめ	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, ねぎ, もやし, こまつな	636
14	金	○	ミルクパン	ビーンズコロッケ 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, ベーコン, 木綿豆腐, たまご	ミルクパン, 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, セロリー, トマト缶詰, しょうが, パセリ	640
17	月	○	☆1年生給食始め☆ コーンピラフ	豚肉とたまごのスープ ポテトビーンズ		牛乳, 鶏こま肉, 豚小間, たまご, ひよこまめ	米, 油, バター, でんぷん, じゃがいも, 油	にんじん, 玉葱, 冷凍ホールコーン, マッシュルーム, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, はくさい	607
18	火	○	ソース焼きそば	春巻き	フルーツ ヨーグルト	牛乳, 豚小間, あおのり, プレーンヨーグルト	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, キャベツ, 玉葱, もやし, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, パイン缶, みかん缶, もも缶	602
19	水	○	ちりめん菜飯	豆腐の中華煮 もやしのゴマ醤油	りんご	牛乳, ちりめん, 押し豆腐, 豚小間, 冷凍むきえび, いか	米, 米粒麦, ごま油, 白いりごま, 油, でんぷん, 三温糖	こまつな, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, たけのこ, 干し椎茸, チンゲンツアイ, もやし, きゅうり, りんご	634
20	木	○	パンプキンパン	マカロニシチュー オニオンドレサラダ		牛乳, 鶏こま肉, ベーコン, いんげんまめ, 豆乳	パンプキンパン, マカロニ, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, 砂糖	にんじん, 玉葱, パセリ, きゅうり, キャベツ, もやし, 清見オレンジ	588
21	金	○	☆入学・進級祝い☆ 赤飯	ぶりの照り焼き 五色和え 吉野汁	二色ゼリー	牛乳, あずき, ぶり, 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, 白いりごま, でんぷん	しょうが, こまつな, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ, オレンジジュース	662
24	月	○	春風ごはん	新じゃがいもそぼろ煮 ひじき和え	デコポン	牛乳, 生サケ, たまご, 鶏ひき肉, 生揚げ, 芽ひじき	米, 米粒麦, 砂糖, 油, 白いりごま, じゃがいも, こんにやく, でんぷん, ごま油, 白すりごま	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, デコポン	620
25	火	○	たけのこごはん	ししゃものさらさ揚げ わかめのポン酢和え みだくさん汁		牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ししゃも, わかめ, 木綿豆腐, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	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, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	610
26	水	○	フレンチ トースト	豆とウィンナーのペンネ ごまドレッシングサラダ		牛乳, たまご, ウィンナー, 豚小間, いんげんまめ, 大豆, ひよこまめ	食パン, 砂糖, バター, 油, ペンネ, サラダ油, ごま油, 白すりごま, 白いりごま	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, もやし	620
27	木	○	きびごはん	カレイのごまみそ焼き 糸寒天と野菜の和え物 じゃがもち汁		牛乳, カレイ, 赤みそ, 糸寒天, 鶏こま肉, 油揚げ	米, きび, 黒いりごま, 砂糖, 白いりごま, ごま油, 油, じゃがいも, でんぷん	しょうが, もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ	595
28	金	○	スープ スパゲティ	ミックスサラダ 	アップル ゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏こま肉, 豆乳, 生クリーム, 粉寒天	スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター, じゃがいも, 油, 砂糖	セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, クリームコーン, パセリ, きゅうり, キャベツ, レモン汁, りんごジュース	605

※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	619

☆17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！

☆21日(金)は、1年生の給食が始まって、1週間になり、給食にも慣れてくるころだと思えます。赤飯と出世魚の「ぶり」で1年生の入学のお祝い・2～6年生の進級のお祝いをしましょう！

☆28日(金)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！

