



4月 こんだててひょう



れいわ ねんど
令和4年度

すみだくりつ きくかわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネ	たんぱく	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	Kcal	g			
8	金	魚の竜田揚げ バーガー		ポークビーンズ りんご	654	30.2	牛乳 ホキ 豚肉 大豆	パン 砂糖 でんぷん ごま 油 じゃがいも マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご
11	月	ごはん		魚のさっぱりソース 糸こんにゃくのあえもの かきたま汁 かんきつ類	680	27.2	牛乳 さば わかめ 卵	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり えのき たまねぎ
12	火	田舎うどん		大学芋 りんご	593	18.9	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	油 うどん さつまいも 水あめ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ こまつな
13	水	大豆入り ごはん		いかのチリソース 海藻サラダ みそしる	673	28.2	牛乳 大豆 鶏肉 いか 海藻ミックス みそ とうふ	米 砂糖 油 でんぷん じゃがいも ごま	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり えのき
14	木	ミルクパン		ホワイトシチュー 豆乳サラダ かんきつ類	613	21.6	牛乳 鶏肉 豆乳	パン マーガリン 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり
15	金	カレーライス		小魚入りサラダ りんご	681	19.0	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
18	月	チャーハン		五目スープ ごま酢あえ	594	23.2	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ わかめ 卵	米 油 ごま 砂糖	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ こまつな もやし
19	火	ビーンズサン ド		アーモンドサラダ 豆のポタージュ	639	25.1	牛乳 豚肉 大豆 いんげんまめ	パン マーガリン 油 小麦粉 アーモンド 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト ビーマン キャベツ きゅうり ホールコーン
20	水	やきそば		大豆とかえり煮干しの甘辛 春雨スープ	638	26.3	牛乳 豚肉 かえり煮干し 鶏肉 はるさめ	油 ごま 砂糖	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もやし 干しいたけ ねぎ こまつな
21	木	ごはん		ししゃもの南蛮漬け 野菜の変わりソース とんじる	675	23.8	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ とうふ	米 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん
22	金	ホイコウロウ 丼		青梗菜スープ フルーツヨーグルトかけ	643	20.5	牛乳 豚肉 みそ ベーコン ヨーグルト	米 油 砂糖	たけのこ たまねぎ キャベツ 干しいたけ ビーマン にんじん
25	月	ごまごはん		鮭の南部焼 干草和え さつま汁	619	26.7	牛乳 鮭 卵 鶏肉 とうふ みそ	米 麦 ごま こんにゃく 砂糖 さつまいも	こまつな キャベツ にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ
26	火	けんちん うどん		小松菜蒸しパン りんご	594	23.6	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	うどん 砂糖 小麦粉	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな
27	水	じゃことおか かのごはん		にくじゃが みそしる かんきつ類	652	24.4	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 とうふ みそ わかめ	米 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ
28	金	いわしの かば焼き丼		磯香あえ すまし汁	614	23.8	牛乳 いわし のり とうふ わかめ	油 でんぷん ごま	キャベツ えのき こまつな にんじん たまねぎ

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

☆給食の時間は会話をせず、食後は速やかにマスクをしましょう。

☆1年生は14日から給食が始まります。ランチョンマットを忘れずに持ってきましょう。

今月の目標：準備や片づけを上手にしましょう。