



4月

こんだてひょう



令和5年度

墨田区立押上小学校

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	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
10月	とりと こうやどうふ のそぼろどん		きりぼしだいこんとツナのあえもの だいこんのみそしる きよみオレンジ	牛乳 とり肉 高野豆腐 ツナ 油揚げ	米 油 さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ きゃべつ こまつな だいこん 干しいたけ もやし 長ねぎ さやいんげん えのきたけ 清見	604 kcal	26.2 g
11火	あおなの しおやきそば		はるさめとにらのスープ だいがくいも	牛乳 ぶた肉	中華めん 油 さつまいも 春雨 水あめ さとう ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ チンゲンサイ にんにく しょうが えのきたけ にら	591 kcal	18.2 g
12水	ゆかり ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふのぼんずだれ わかめのみそしる	牛乳 モウカザメ 高野豆腐 わかめ とうふ	米 油 さとう でんぶん	にんにく にんじん きゃべつ 長ねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ もやし とうもろこし	634 kcal	27.2 g
13木	チキン カレーライス		ツナとわかめのサラダ きよみオレンジ	牛乳 とり肉 わかめ ツナ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり しょうが もやし とうもろこし セロリ 清見オレンジ	619 kcal	21.5 g
14金	チリビーンズ サンド		コーンクリームシチュー オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 粉寒天	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 米粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ しめじ とうもろこし にんにく しょうが セロリ オレンジジュース	609 kcal	26.3 g
17月	ごはん		にくじゃが おかかふりかけ こうやどうふいりわふうサラダ	牛乳 ぶた肉 さつまいも 高野豆腐 わかめ かつお節	米 油 ごま さとう 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 だいこん こまつな きゃべつ	572 kcal	22.8 g
18火	ごはん		さかなのごまじょうゆやき ポテのみそドレッシングサラダ よしのじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ	米 油 さとう じゃがいも ごま でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし しょうが だいこん こんにやく こまつな	601 kcal	26.5 g
19水	スパゲティ ミートソース		ポテのフレンチサラダ ゼリー-いりフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 大豆 粉寒天 粉チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり しょうが にんにく アセロラ みかん パイン もり りんご	631 kcal	25.6 g
20木	たけのこ ごはん		きびなごのからあげ ごまあえ とんじる かわちばんかん	牛乳 きびなご ぶた肉 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	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 だいこん こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが 河内晩柑	581 kcal	23.8 g
21金	くろざとう パン		だいずいりハンバーグ ミモザサラダ きゃべつのスープ あまなつみかん	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご	パン 油 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな もやし セロリ かぶ とうもろこし レモン汁 甘夏みかん	611 kcal	28.8 g
24月	いわしの かばやきどん		こんにやくいりわかめサラダ まめだんごじる	牛乳 いわし いんげん豆 わかめ	米 麦 油 白玉粉 ごま でん粉 米粉 さとう	きゃべつ きゅうり だいこん こんにやく もやし しょうが 長ねぎ えのきたけ ごぼう	637 kcal	25.1 g
日本のきょうどりょうり ~ちばけん~				牛乳 アジ しらす干し 大豆 たまご わかめ とうふ のり	米 油 ごま パン粉 でん粉 さとう	こまつな にんじん きゃべつ たけのこ 長ねぎ もやし しょうが	556 kcal	28.6 g
25火	なのはな ごはん		アジのさんがやき やさいのいそかあえ わかたけじる	牛乳 とり肉 高野豆腐	パン 油 さとう じゃがいも ごま スパゲティ 米粉 はちみつ バター	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり きゃべつ トマト りんご ニューサマーオレンジ	595 kcal	24.2 g
26水	セサミ トースト		とりにくのトマトに スパゲティサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ きな粉	うどん 油 白玉粉 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり もやし しょうが こまつな	620 kcal	24.9 g
27木	とりなんばん うどん		わふうサラダ くさだんご	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ きな粉	米 麦 油 春巻きの皮 春雨 さとう でん粉 小麦粉	にんじん ピーマン えのきたけ たけのこ たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ とうもろこし もやし しょうが みかん パイン もも	655 kcal	22.9 g
せかいのりょうり ~ちゅうごく~				牛乳 ぶた肉 たまご 粉寒天	米 麦 油 春巻きの皮 春雨 さとう でん粉 小麦粉	にんじん ピーマン えのきたけ たけのこ たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ とうもろこし もやし しょうが みかん パイン もも	655 kcal	22.9 g
28金	チャーハン		はるまき ちゅうかコーンスープ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 たまご 粉寒天	米 麦 油 春巻きの皮 春雨 さとう でん粉 小麦粉	にんじん ピーマン えのきたけ たけのこ たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ とうもろこし もやし しょうが みかん パイン もも	655 kcal	22.9 g

*新1年生は、13日(木)から給食が始まります。

*都合により変更になる場合があります。



しょっき きも
食器の気持ち



旬を味わう給食紹介
たけのこごはん

今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

季節によって違いがあるよ

春キャベツ

葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ

葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

残さずきれいに食べたら

そーと音を立てずに重ねてほしいな

ありがとう！

ちよっと待って... わたしたちのこともっと大切にしてください