

# 4月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	体の調子を 整える食品(黄)	熱や力に なる食品(緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
11	火	ごもく 五目やきそば		あお 青のりピーンズ ピーチパイ	豚肉 えび いか 青のり 姫なると 大豆 牛乳	むし中華 油 さとう くず粉	玉葱 生姜 人参 干し椎茸 白菜 筍 もやし にら ピーチパイ	620 31.1
12	水	むぎい 麦入りごはん		さけ しおや 鮭の塩焼き やさい しお 野菜の塩もみ風 みそ汁	鮭 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 ごま じゃがいも	きゃべつ 胡瓜 人参 生姜 玉葱 葱	561 26.4
13	木	カレーピーンズ ホットサンド		じゃがいものケチャップあえ チンゲンさいとしめじのたまごスープ	豚ひき肉 大豆 みそ 鶏卵 ベーコン 豚肉 牛乳	コッペパン バター 小麦粉 さとう じゃがいも 油 でんぷん	にんにく セロリ 玉葱 人参 生姜 ホールトマト ピーマン しめじ チンゲン菜	626 25.2
14	金	わかめごはん		はるやさい にももの 春野菜の煮物 からし あ かわちばんかん 辛子和え 河内晩柑	花むすび 角切り昆布 豚肉 牛乳	米 ごま さとう こんにゃく 小粒じゃがいも	干し椎茸 筍 さやいんげん 人参 きゃべつ もやし 小松菜 河内晩柑	561 20.8
17	月	カレーライス		コールスローサラダ オレンジゼリー	豚肉 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	米 油 バター チャツネ 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ みかんジュース	653 18.8
18	火	たけのこごはん		わふうあつや たまご 和風厚焼き卵 みそ汁	油揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 油 さとう	筍 人参 さやえんどう 玉葱 葱 しめじ 干し椎茸 さやいんげん	574 27.2
19	水	とりなんばん うどん		すあ ごま酢和え くまだんご 草団子	鶏肉 油揚げ わかめ きな粉 牛乳	冷凍うどん ごま さとう 白玉粉 小麦粉 でんぷん	玉葱 人参 干し椎茸 葱 小松菜 もやし 胡瓜 えのきだけ ほうれん草	600 25.6
20	木	てや 照り焼き バーガー		ミネストローネ ミックスフルーツ	めかじき 豚肉 粉チーズ 牛乳	丸パン さとう でんぷん 油 じゃがいも マカロニ	生姜 きゃべつ セロリ 玉葱 人参 ホールトマト マッシュルーム 果物缶(みかん・パイナップル・黄桃 りんご)	594 28.6
21	金	あんかけごはん		こさかな 小魚のごま揚げ セミノール	豚肉 いか 小いわし 牛乳	米 油 糸こんにゃく ごま さとう でんぷん 小麦粉	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし 小松菜 セミノール	595 24.1
24	月	チキンライス		グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	米 バター 油 さとう 練り胡麻 ごま油 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン きゃべつ 胡瓜 セロリ パセリ ブロッコリー クリームコーン	645 21.2
25	火	そぼろ丼		きゃべつ南蛮風 けんちん汁	鶏ひき肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 油 さとう ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 さやいんげん きゃべつ ごぼう 大根 葱	580 25.1
26	水	スパゲティ うみさち 海の幸ソース		ごま 胡麻ドレッシングサラダ スナックパイ	豚ひき肉 えび いか ホタテ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう 練り胡麻 ごま油	セロリ にんにく 玉葱 人参 ピーマン ホールトマト きゃべつ 胡瓜 スナックパイ	622 27.6
27	木	ごまきなこ サンド		さかな やさい あまず 魚の野菜甘酢あんかけ コンソメスープ	きな粉 メルルーサ ベーコン 牛乳	ミルクパン バター はちみつ 練り胡麻 ごま さとう 油 じゃがいも でんぷん	玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム パセリ	658 26.7
28	金	まーぼぜん 麻婆丼		バンサンスー りんご	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 さとう でんぷん 春雨 ごま油	にんにく 生姜 葱 人参 筍 にら きゃべつ 胡瓜 りんご	624 24.6

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

春の日差しをあび、ひとまわり成長した子供たち。かわいい新入生を迎え、ますます期待が高鳴ります。学校給食は、子供たちの健康と成長をサポートするほかに食事のマナーや思いやりなどを学ぶ場でもあります。

栄養士、調理員一同皆様のお手伝いができるよう頑張ります。どうぞよろしくお祈りいたします



## 朝ごはんを食べて登校しましょう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで活動できます。

朝から元気に活動するために毎日しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。



### ◆ 給食の栄養価について ◆

「日本食品標準成分表(2020年版)」の改訂により、エネルギー量が見直されることになりました。4月より、エネルギー量は下がりますが、提供量は従来通りとなっています。引き続きご理解のほどよろしくお願いいたします。

◎天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合もあります。  
◎アレルギー体質の方は、献立を欲確認して気をつけて食べましょう。

～ 墨田区選挙管理委員会からのお知らせです ～

4月23日(日曜日)は墨田区議会議員選挙及び墨田区長選挙の投票日です。みなさん投票にいきましょう。

