

実施日	飲み物	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8 金		豚肉のうま煮丼 切干大根ごま酢あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚かた肉 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 もやし 切干大根 長ねぎ	590	21.6
11 月		麦ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き かみかみサラダ けんちん汁	牛乳 ホキ(予定) みそ 大豆 マスタード 油揚げ	精白米 米粒麦 上白糖 マヨネーズ ひまわり油 でんぶん こんにゃく	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根	595	23.2
12 火		あしたばパン 高野豆腐のグラタン レンズ豆のスープ レモンゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 チーズ 高野豆腐 粉寒天	あしたばパン バター 小麦粉 パン粉 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく セロリ ホールトマト レモン	635	26.3
13 水		昆布ご飯 千種焼き 野菜のごま浸し 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 鶏ひき肉 青大豆 ひじき 卵 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 こんにゃく すりごま ひまわり油	ごぼう 人参 たけのこ グリンピース キャベツ 小松菜 えのきたけ 大根	607	25.1
14 木		シーフードピラフ 炒り卵サラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 いか えび あさり 卵 マスタード 鶏もも肉	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 マカロニ 上白糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり 小松菜 チンゲン菜 果物	604	23.8
15 金		五目あんかけ焼きそば 1年生給食開始♪ じゃがいもち ミルクゼリー	牛乳 豚かた肉 あわori 粉寒天 生クリーム	中華めん ひまわり油 でんぶん ごま油 じゃがいも 上白糖	にんにく 干しいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ にら パイン缶	666	21.4
18 月		マーボー豆腐丼 バンサンスー 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 押し豆腐 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ごま油 春雨 でんぶん 上白糖	にんにく しょうが たけのこ 人参 干しいたけ 長ねぎ にら きゅうり もやし 玉ねぎ チンゲン菜	625	25.0
19 火		赤飯 魚の照り焼き 1年生入学おめでとう給食♪ 五目きんぴら かき玉汁	牛乳 ささげ さわら(予定) 豆腐 卵	精白米 もち米 黒ごま ひまわり油 こんにゃく 白ごま でんぶん	しょうが ごぼう 人参 れんこん さやいんげん 長ねぎ ほうれん草	588	26.6
20 水		ハニートースト シーフードチャウダー 春キャベツのサラダ	牛乳 いか えび あさり マスタード	食パン バター はちみつ ひまわり油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 にんにく とうもろこし クリームコーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン	603	24.6
21 木		麦ごはん ひじきふりかけ 新じゃがそぼろ煮 みそドレサラダ	牛乳 芽ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ みそ 豚ひき肉	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 じゃがいも でんぶん ごま油	人参 玉ねぎ さやえんどう 大根 キャベツ 小松菜	635	21.5
22 金		ショア ポークカレーライス 海そうサラダ 果物	ジョア 豚かた肉 チーズ 青大豆 芽ひじき わかめ マスタード	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 果物	675	24.0
25 月		五目うどん ポテたこ揚げ フルーツゼリー	牛乳 豚かた肉 卵 油揚げ たこ あおりの 粉寒天	うどん ひまわり油 上白糖 でんぶん じゃがいも 小麦粉	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが パイン缶 みかん缶	651	23.3
26 火		親子丼 即席漬け みだくさん汁	牛乳 鶏もも肉 卵 高野豆腐 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにゃく でんぶん じゃがいも	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ きゅうり しそ しょうが 大根 長ねぎ	619	25.6
27 水		たけのこご飯 ししゃもの青のり天ぷら もやしのごまあえ すまし汁	牛乳 油揚げ ししゃも 卵 青のり 削り節 豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 小麦粉 白すりごま	たけのこ 人参 さやいんげん もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	631	24.9

◎ 学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。魚や果物の種類は変更することがあります。

4月分 1日あたりの平均	623	23.9
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

ご入学・ご進級おめでとうございます！

春のあたたかな日差しの中、新1年生を迎え、新学期の給食が始まります。給食を通じて、成長期に必要な栄養素を補い、食べ物の名前や働き、食事マナーなどを学んでいきましょう。

江戸川小学校の給食の特徴は？

- ★ 給食は、学校の給食室で作っています。
- ★ 衛生的に安全な給食を提供します。
- ★ 手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーなども手作りです。
- ★ 季節の食材・和食を積極的に取り入れています。
- ★ 食器は高強度磁器で、新宿区の花「つつじ」の柄です。

学校のホームページに毎日の給食が掲載されます。ぜひご覧ください。

給食がはじまります！

ハンカチ持ったかな？ 毎朝チェックしよう！

元気のもと 早ね・早あき・朝ごはん

学力 体力 食育力

これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。

調理員さんは株式会社グリーンハウスのみなさんです。

わたしは 栄養士 上野(うの) です

これから1年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。毎日生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話合ってみてください。