



給食献立表

実施日	日 曜日	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
10	火	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 ごま油 じゃがいも ひまわり油 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	603	22.0
11	水	スパゲッティミートソース 春キャベツのサラダ 果物	牛乳 ベーコン 大豆 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 ひまわり油 上白糖	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり 果物	605	25.1
12	木	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 ぎせい豆腐 真だくさん汁	牛乳 のり あさり 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 こんにゃく ひまわり油	人参 干しいたけ グリンピース ごぼう 大根 玉ねぎ 小松菜	595	24.8
13	金	小松菜チャーハン 春巻き もやしのスープ	牛乳 ちくわ 卵 豚肉 ベーコン 生わかめ	精白米 米粒麦 春雨 でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 ひまわり油	しょうが 長ねぎ 小松菜 人参 きくらげ たけのこ もやし	657	19.0
16	月	高野豆腐のそぼろ丼 ツナと野菜の和風サラダ キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 高野豆腐 みそ 鶏ひき肉 油揚げ ツナ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油	しょうが 長ねぎ 干しいたけ 人参 ぶなしめじ グリンピース もやし キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	576	24.9
17	火	あんかけ焼きそば フルーツゼリー じゃがいももちのり塩風味 (1年生給食開始!)	牛乳 豚肉 青のり 粉寒天 いか	ひまわり油 蒸し中華めん でんぶん ごま油 上白糖 じゃがいも	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 もも缶	663	21.7
18	水	ガーリックトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 青大豆	食パン バター ひまわり油 じゃがいも 上白糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト マッシュルーム 小松菜 キャベツ ホールコーン	604	23.5
19	木	チキンカレーライス かいそうサラダ 果物	ジョア 鶏もも肉 ひじき 青大豆 わかめ	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 しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 果物	654	22.4
20	金	お赤飯 魚のみそマヨネーズ焼き すまし汁 五目金平 (1年生入学おめでとう給食!)	牛乳 小豆 ホキ みそ さつま揚げ 豆腐	精白米 もち米 黒ごま マヨネーズ ひまわり油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 白ごま 小町麴	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん えのきたけ 小松菜	588	25.9
23	月	五目うどん ひじきの和風サラダ さつま芋と大豆とくるみの甘辛煮	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 大豆	冷凍うどん ひまわり油 上白糖 でんぶん 三温糖 くるみ 白ごま さつまいも	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 きゅうり もやし 大根 しょうが	637	21.5
24	火	麦ご飯 手作りふりかけ 新じゃがそぼろ煮 野菜の酢みそあえ	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚ひき肉 ささみ みそ	精白米 米粒麦 白ごま 上白糖 ひまわり油 じゃがいも でんぶん	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	629	23.6
25	水	たけのこご飯 ししゃもの青のり天ぷら 沢煮わん 果物	牛乳 油揚げ ししゃも 卵 青のり 豚肉	精白米 もち米 上白糖 ひまわり油 小麦粉 でんぶん	たけのこ 人参 さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 果物	640	26.1
26	木	胚芽パン 春野菜とあさりのシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 いか えび あさり	胚芽パン ひまわり油 バター 小麦粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ セロリー 人参 キャベツ クリームコーン きゅうり 小松菜 ホールコーン	604	26.2
27	金	マーボー豆腐丼 パンサンスー かきたまスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 ベーコン 卵	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 でんぶん ごま油 春雨	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 大根 小松菜	635	24.6

◎ 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	618	23.1
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。
- ★ 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！



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し合ってみてください。



元気のもと
早ね・早おき・朝ごはん



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
株式会社ジーエスエフ
のみなさんです。