



日	一口メモ	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1和材・たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					1群	2群	5群	6群	3群	4群		
8水	アスパラガスや春キャベツを使ったサラダです。	黒糖きなこトースト	○	春野菜サラダ ハンガリアンシチュー いちご	きな粉,ぶた肉, いんげん豆	牛乳,チーズ	黒砂糖食パン,砂糖, じゃがいも,小麦粉	マーガリン, 油,豆乳,バター	にんじん,アツ スバラガス	もやし,キャベツ, コーン,玉葱, いちご	732 kcal 28.0 g 31.1 g 3.0 g	
9木	豆腐を約200丁使って麻婆豆腐を作ります。	麻婆豆腐丼	○	こいわしのから揚げ 野菜の塩昆布和え	豆腐,ぶた肉,ぶた しパー,大豆, みそ	牛乳,こいわ しホール,塩 昆布	米,麦,砂糖,でんぶ ん,米粉	油,ごま油,ご ま	にんじん,に ら★ごまつ な	玉葱,しょうが, にんにく,キャ ベツ,もやし,え のきたけ	821 kcal 36.5 g 27.4 g 3.3 g	
10金	玉ねぎと唐辛子を使ったピリ辛ソースをさわらにかけます。	ご飯	○	さわらのピリ辛ソース じゃがいもきんぴら 田舎汁	さわら,ぶた肉, さつま揚げ,生揚 げ,みそ	牛乳	米,小麦粉,でんぶ ん,砂糖,じゃがい も,こんにゃく,さ つまいも	油,ごま	ビーマン,に んじん	玉葱,しょうが, だいこん,ごぼ う,長ねぎ	857 kcal 34.9 g 25.5 g 2.6 g	
13月	エビ、イカ、マカロニを使ったグラタンです。	コッパン	○	シーフードグラタン ポテトサラダ 清見オレンジ	とり肉,えび,い がいんげん豆	牛乳,チーズ	ツोटコグ パリ,小麦 粉,マカロニ,じゃ がいも,砂糖	油,豆乳,バ ター	にんじん, ★ごまつな	玉葱,ぶなしめ じ,キャベツ, コーン,清見オ レンジ	838 kcal 35.2 g 35.8 g 3.3 g	
14火	大きなおなべで味がしみるようにみそ煮を作ります。	ご飯	○	鯖の味噌煮 カリカリ大豆和え 卵のもずく汁	さば,八丁みそ, みそ,大豆,豆腐, たまご	牛乳,もずく	米,でんぶん,砂糖	油,ごま油	にんじん, ★ごまつな	しょうが,長ね ぎ,キャベツ,も やし,玉葱	800 kcal 36.2 g 27.6 g 3.0 g	
15水	辛さ控えめな十中カレーです。	カレーライス	○	梅ドレッシングサラダ りんご	とり肉,かつお節	牛乳,チーズ	米,麦,じゃがいも, 米粉,はちみつ,砂 糖	油,豆乳,バ ター	にんじん,ト マト缶,★ご まつな	玉葱,にんにく, しょうが,きゅ うり,もやし,ね り梅,りんご	798 kcal 27.7 g 21.8 g 2.4 g	
16木	松茸の「春はあけぼの」をイメージしたケーキです。	春キャベツとあさりのパスタ	○	ツナとひじきのサラダ あけぼのケーキ	ぶた肉,ベー コン,あさり,ツナ, 豆乳,たまご	牛乳,ひじき	スパゲッティ,砂 糖,小麦粉	油,ごま,マ ーガリン	タカノツメ, にんじん,ア スバラガス, ★ごまつな	にんにく,玉葱, ぶなしめじ, キャベツ,もやし シユース	735 kcal 31.2 g 26.9 g 2.2 g	
17金	新玉ねぎを使ってソースを作ります。	ご飯	○	玉ねぎソースのハンバーグ ごま醤油和え 味噌汁	ぶた肉,豆腐,大 豆,たまご,生揚 げ,みそ	牛乳,わかめ	米,パン粉,砂糖,で んぶん	油,ごま	にんじん, ★ごまつな	玉葱,もやし, キャベツ	747 kcal 32.0 g 25.0 g 3.0 g	
20月	親子丼はふわとろに仕上げます。	親子丼	○	にぎすの石垣揚げ 野菜の香味和え	とり肉,たまご	牛乳,にぎす	米,麦,つきご んにゃく,砂糖,で んぶん,小麦粉	ごま,油,ごま 油	にんじん, ★ごまつな	玉葱,干し椎茸, にんにく,しよ うが,キャベツ, もやし,長ねぎ	803 kcal 37.6 g 26.1 g 2.7 g	
21火	春の味覚のよもぎを使います。邪気を払うと言われていています。	ちゃんこうどん	○	ツナ和え 草団子	とり肉,油揚げ, 竹輪,ツナ,豆腐, きな粉	牛乳	無塩細うどん,砂 糖,上新粉,白玉粉	油,ごま	にんじん,に ら★ごまつ な,よもぎ	だいこん,はく さい,長ねぎ,しよ うが,にんにく, キャベツ,きゅ うり,玉葱	717 kcal 32.8 g 23.8 g 2.8 g	
22水	旬の果物を味わいましょう。	ピザトースト	○	春野菜のポトフ たまごのサラダ 清見オレンジ	レンズ豆,ベー コン,ぶた肉,フ ランクフルト,たま ご	牛乳,チーズ	無塩食パン,じゃ がいも,砂糖	油	ビーマン,に んじん,★ご まつな	玉葱,マッシュ ルーム,セロリ, にんにく,キャ ベツ,かぶ,ス ナップエンドウ, もやし,清見オ レンジ	740 kcal 35.5 g 31.3 g 2.9 g	
23木	大きなおなべでたくさん具材と煮込むのでおいしい豚汁ができます。	ご飯	○	めはるのおろしソース カリカリじゃこ和え 豚汁	めはる,ぶた肉, 豆腐,みそ	牛乳,ちりめ ん	米,小麦粉,米粉,砂 糖,でんぶん,こ んにゃく	油,ごま油,ご ま	★ごまつな, にんじん	だいこん,キャ ベツ,もやし,玉 葱,ごぼう,長 ねぎ	738 kcal 33.8 g 21.6 g 2.6 g	
24金	野菜の日です。新たけのこを使った炊き込みご飯です。	たけのこご飯	○	鶏の香味焼き じゃがいものバター醤油煮 かき玉汁	油揚げ,とり肉, 豆腐,たまご	牛乳	米,じゃがいも,砂 糖,でんぶん	ごま,バター	さやえんどう ★ごまつ な	たけのこ,しよ うが,長ねぎ,だ いこん,えのき たけ	753 kcal 35.8 g 27.8 g 3.0 g	
27月	すりおろしたにんにくとバターを塗ってオーブンで焼きます。	ガーリックトースト	○	クラムチャウダー マカロニサラダ	あさり,とり肉, いんげん豆,豆 乳,ツナ	牛乳,生ク リーム	無塩食パン,じゃ がいも,小麦粉,マ カロニ,砂糖	マーガリン, バター,油,豆 乳,バター	ハセリ,にん じん,★ごまつ な	にんにく,玉葱, ぶなしめじ, キャベツ	716 kcal 29.0 g 31.7 g 2.2 g	
28火	足立区特産の小松菜とツナと卵のそぼろ丼です。	ごまつなそぼろ丼	○	こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト	たまご,ツナ,油 揚げ	牛乳,ヨー グルト	米,麦,砂糖,こ んにゃく,はちみつ	油,ごま油	★ごまつな, にんじん	コーン,きゅ うり,キャベツ, レモン,玉葱, りんご缶,パ イン缶,みかん缶	801 kcal 29.2 g 26.9 g 1.9 g	
29水	昭和の日											
30木	芋団子汁は北海道の郷土料理です。	ご飯	○	いかと大豆のかりん揚げ チーズ入りレモン和え 芋団子汁	いか,大豆,とり 肉	牛乳,チーズ	米,小麦粉,でんぶ ん,砂糖,じゃがい も	油,ごま	にんじん, ★ごまつな	しょうが,キャ ベツ,もやし,玉 葱,レモン,ご ぼう,干し椎茸, 長ねぎ	809 kcal 34.2 g 22.1 g 2.6 g	

○食材の購入・学校行事・感染症の流行等により、献立を変更することがあります。
○産地地消の取り組みで、足立区平野にある鴨下農園から新鮮な小松菜が届けられます。献立表に★マークをつけています。
●連続して4日以上給食を食べないことがあらかじめわかっている場合は担任にお知らせください。

給食目標 準備と片付けを手際よくやろう

お当番さんはマスクを持ってきてくださいね。

**ご入学・ご進級
おめでとうございます**



今年度は調理員14名と栄養士1名でのスタートです。給食のレシピがほしいなどありましたら、お気軽にお声かけ下さい。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。