



4月こんだてひょう



ひと口目は野菜から
よくかんで食べましょう



令和7年度

《給食目標》

じょうずに準備とあとかたづけをしましょう

足立区立東栗原小学校

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	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		
9 水	マーボー丼  給食開始日	○	カリカリビーンズサラダ 果物（清見オレンジ）	牛乳、豆腐、豚肉、豚肝臓、みそ、大豆	米、押麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油、白ごま	玉葱、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、しょうが、にんにく、にら、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、清見オレンジ	進級おめでとうございます。 3・5年生は、提供量が増えます。	617
10 木	ココアパン	○	ひき肉オムレツ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳、たまご、豚肉、ベーコン、レンズまめ(乾)	ココアパン、マヨネーズ、油、砂糖、白ごま、練りごま、ごま油、じゃがいも、マカロニ	こまつな、玉葱、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、セロリ、にんにく、しょうが、トマト缶	ごまの殻はかたいので、すりごまやペーストにすると栄養効果が出やすくなります。	610
11 金	麦ごはん	○	親子煮 アーモンド入りサラダ	牛乳、鶏肉、たまご	米、押麦、じゃがいも、油、砂糖、アーモンドスライス	にんじん、玉葱、冷凍グリーンピース、きゅうり、冷凍ホールコーン、冷凍ホールコーン、きゅうり	麦ごはんは白米の1割を押し麦にして炊きました。押し麦の豊富な食物繊維は腸の働きを整えます。	632
14 月	海鮮あんかけ焼きそば	○	あおのりポテト 果物（美生柑）	牛乳、豚肉、いか、えび、うすら卵、大豆、あおのり	蒸中華麺、油、砂糖、ごま油、でんぷん、じゃがいも	にんじん、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、キャベツ、チンゲンツァイ、しょうが、にら、美生柑	美生柑は、グレープフルーツより苦みが少なく、甘酸っぱい味わいです。	613
15 火	じゃこわかめごはん 旬の野菜献立	○	イカのオイル焼き こまつな和え ●新たまねぎのみそ汁	牛乳、わかめ、ちりめん、いか、ツナ、生揚げ、みそ	米、白ごま、でんぷん、油、砂糖、ごま油	こまつな、もやし、きゅうり、玉葱、だいこん、長ねぎ	新たまねぎは、収穫後乾燥させずに出荷されるため、みずみずしく辛味が少ないのが特徴です。	586
16 水	★カレーライス 1年生 給食開始	○	キャロットドレッシング サラダ アップルゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天	米、油、じゃがいも、小麦粉、豆乳クリームバター、はちみつ、砂糖	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり、もやし、りんごジュース	1年生の初めての給食は、大人気のカレーライスです。入学おめでとうございます。	632
17 木	ミルクパン 世界の料理 !! : ハンガリー	○	魚のムニエル コーンサラダ グラージュ	牛乳、さけ、豚肉、ベーコン	ミルクパン、小麦粉、油、砂糖、豆乳クリームバター、じゃがいも	冷凍ホールコーン、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、玉葱	グラージュは、日本の肉じゃがに似た、ハンガリーを代表する家庭料理で、パプリカを入れるのが特徴です。	627
18 金	ご飯	○	和風ハンバーグ ごま和え みそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、たまご、生揚げ、みそ	米、油、パン粉、砂糖、白ごま	にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、もやし、だいこん、長ねぎ、えのきだけ	和風ハンバーグは豚肉と豆腐が半分ずつ使われています。ふんわりと柔らかい食感です。	593
21 月	●ピリカラあだち菜丼 郷土の野菜献立	○	あげワントンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ヨーグルト	米、油、でんぷん、白ごま、ごま油、ワントンの皮、砂糖、粉糖	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、もやし、たけのこ水煮、しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、長ねぎ、冷凍ホールコーン、バナナ、みかん缶、パイナップル缶	給食に使われるこまつなは、すべて足立区産です。地元で収穫された野菜を味わいましょう。	609
22 火	ピザトースト	○	じゃがいもと豆の ポタージュ シーフードサラダ	牛乳、ベーコン、チーズ、白いんげんビュレ、生クリーム、えび、いか、海藻(乾燥)	食パン、油、バター、じゃがいも、砂糖	玉葱、ピーマン、マッシュルーム水煮、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん	ポタージュのとりみは、じゃがいものほかにいんげん豆をペーストにしたものを使っています。	595
23 水	●たけのこごはん 旬の野菜献立	○	厚揚げとじゃがいもの そぼろあん ひじきの和え物	牛乳、鶏肉、油揚げ、生揚げ、鶏肉、ひじき	米、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく、油、でんぷん	たけのこ水煮、にんじん、玉葱、干し椎茸、冷凍グリーンピース、だいこん、きゅうり、もやし	たけのこには、チロシンやグルタミン酸などのうまみ成分が豊富に含まれています。	614
24 木	麦ごはん	○	さわらの西京焼き かまぼこ入り 野菜のおひたし けんちん汁	牛乳、さわら、みそ、かまぼこ、豚肉、豆腐	米、押麦、砂糖、油、こんにゃく	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、長ねぎ	さわらは、鯊へんに春と書く通り、春が旬の魚です。日本各地の近海に生息しており、秋にも旬を迎えます。	547
25 金	ミートソース スパゲッティ お誕生日給食	○	オニオンドレッシング サラダ チョコバナナケーキ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、レンズまめ(乾)、たまご	スパゲッティ、油、砂糖、小麦粉、無塩バター、チョコレート、粉糖	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、キャベツ、もやし、きゅうり、バナナ	ふんわり生地に、チョコとバナナの風味がよく合う、調理員さんの手作りケーキです。	681
28 月	ご飯 かむカム献立	○	🐟小魚のスパイシー揚げ 和風サラダ 豚汁	牛乳、わかさぎ、豚肉、豆腐、みそ	米、小麦粉、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、油	きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、しょうが、ごぼう、長ねぎ	よくかんで食べると、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。	561
29 火	昭和の日							
30 水	はるいろ 春色ご飯 春の献立	○	かんもと野菜の吉野煮 すまし汁	牛乳、さけ、たまご、かんもと、鶏肉、かまぼこ、わかめ	米、砂糖、油、白ごま、こんにゃく、でんぷん	こまつな、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、えのきだけ	はるいろ春色ごはんは、鮭・卵・こまつなで、春らしい色合いをイメージしています。	574

【給食のお知らせ】

- 「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。今月は、桜型のにんじんがクラスの食缶に2枚入っています。
- 8 (👄 歯) がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。
- 給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。
- 1年生は、4月16日(水)から給食が始まります。
- 太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。
- ※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

【お願い】

配膳時は衛生面に配慮するため、全員マスクを着用します。
毎日、給食袋にマスクをご用意ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校のホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。