



令和6年4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



中学年平均 : エネルギー 604kcal / たんぱく質 25.9g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
10 水	ごはん	○	麻婆豆腐 ツナサラダ	ぶた肉,ぶたレ バー,赤みそ,豆 腐,ツナ	牛乳	米,麦,砂糖,でん ぷん	油,ごま油	にんじん,にんにく,しょうが,長ねぎ, 玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,グリーン ピース,キャベツ,きゅうり	652 kcal 28.1 g
11 木	ごはん	○	さばの文化干し おなかあえ 豚汁	さば文化干し,か つお節(破片),ぶ た肉,豆腐,赤み そ,白みそ	牛乳	米,麦,こんにゃ く,じゃがいも	ごま油	にんじん,こまつな,キャベツ,もやし, ごぼう,だいこん,長ねぎ	628 kcal 27.8 g
12 金	ハニートースト	○	白いんげんのシチュー シーフードサラダ	とり肉,いんげん まめ,えび,いか	牛乳,粉チーズ	食パン,はちみつ, じゃがいも,小麦 粉,砂糖	バター,油	にんじん,パセリ,玉ねぎ,キャベツ, きゅうり	573 kcal 24.6 g
15 月	【1年生慣らし給食】 カレーライス	○	くきわかめサラダ (1年生はサラダがありません) ☆くだもの(りんご)	ぶた肉,ツナ	牛乳,くきわかめ	米,麦,じゃがい も,小麦粉,砂糖	油,豆乳バター,ご ま油	にんじん,しょうが,にんにく,セロリ, 玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,りんご	611 kcal 19.0 g
16 火	【1年生慣らし給食】 カルビチャーハン	○	中華たまごスープ (1年生はスープがありません) ピーチゼリー	ぶた肉,とり肉,豆 腐,たまご	牛乳,わかめ,粉寒 天	米,麦,砂糖,でん ぷん	ごま油	にんじん,ピーマン,にんにく,玉ねぎ, 長ねぎ,たけのこ,ネクター,もも缶	577 kcal 23.3 g
17 水	【1年生慣らし給食】 ピザホットサンド	○	野菜スープ (1年生はスープがありません) フライドポテト	ベーコン,ツナ,ぶ た肉	牛乳,ピザチーズ	無塩パン,じゃが いも	バター,油	ピーマン,にんじん,こまつな,にんに く,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム, キャベツ,コーン	576 kcal 24.4 g
18 木	【1年生通常給食開始】 あんかけ焼きそば	○	スパイシービーンズ フルーツヨーグルト	ぶた肉,えび,い か,大豆	牛乳,ヨーグルト	中華めん,でんぷ ん	油	にんじん,ちんげん菜,にら,しょうが, たけのこ,干しいたけ,キャベツ,長ね ぎ,もやし,みかん缶,パイン缶,もも缶	593 kcal 29.3 g
19 金	【旬の野菜:たけのこ】 ☆たけのこごはん	○	揚げししゃも ごま酢あえ とうふと小松菜のみそ汁	とり肉,油揚げ,豆 腐,赤みそ,白みそ	牛乳,ししゃも,わ かめ	米,砂糖,でんぷ ん,小麦粉	油,ごま	にんじん,さやえんどう,こまつな,新た けのこ,もやし,きゅうり,長ねぎ	586 kcal 26.9 g
22 月	ビーンズソーススパゲティ	○	マセドアンサラダ ☆くだもの(きよみオレンジ)	ぶた肉,ぶたレ バー,大豆	牛乳,粉チーズ	スパゲティ,小麦 粉,砂糖,じゃがい も	油,バター	にんじん,トマト缶,ピーマン,玉ねぎ, にんにく,セロリ,マッシュルーム,きゅ うり,コーン,清見オレンジ	615 kcal 26.4 g
23 火	ごはん	○	じゃこふりかけ 鶏肉のピリ辛焼き ごまあえ ちくわ入りかきたま汁	とり肉,豆腐,ちく わ,たまご	牛乳,ちりめん,煮 干粉,あおのり	米,麦,砂糖,でん ぷん	ごま,ごま油	にんじん,こまつな,しょうが,にんに く,長ねぎ,キャベツ,玉ねぎ	606 kcal 30.1 g
24 水	黒砂糖パン	○	スパニッシュオムレツ 木の葉のサラダ ABCスープ	ベーコン,たまご	牛乳,生クリーム	黒砂糖パン,じゃ がいも,砂糖,AB Cマカロニ	バター,カシュー ナッツ,アーモン ド,油	にんじん,パセリ,玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,セロリ,にんにく,コーン	607 kcal 24.8 g
25 木	☆山菜肉うどん	○	こんにゃくあえ ☆草だんご	ぶた肉,油揚げ,き な粉	牛乳	無塩うどん,糸こ んにゃく,砂糖,上 新粉,白玉粉	油,ごま,ごま油	にんじん,こまつな,よもぎ,だいこん, ごぼう,干しいたけ,わらび,ふき,み ず,はくさい,長ねぎ,キャベツ,コーン	582 kcal 23.6 g
26 金	わかめごはん	○	☆魚の竜田揚げ ちぐさあえ 田舎汁	さごし,たまご,生 揚げ,赤みそ,白み そ	牛乳,わかめ	米,麦,でんぷん, 小麦粉,砂糖,じゃ がいも,こんにゃ く	ごま,油	こまつな,にんじん,しょうが,キャベ ツ,もやし,だいこん,ぶなしめじ,長ね ぎ	635 kcal 28.6 g
30 火	えびクリームライス	○	カレー豆入りサラダ ☆くだもの(きよみオレンジ)	えび,とり肉,大豆	牛乳,粉チーズ	米,麦,小麦粉,砂 糖	豆乳バター,油,バ ター	にんじん,パセリ,セロリ,玉ねぎ,マッ シュルーム,きゅうり,キャベツ,もや し,清見オレンジ	612 kcal 25.7 g

☆旬の野菜・季節の料理

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



給食当番になったら...

給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事です。

つめの長さや身だしなみに気を
つけよう。清潔なハンカチを
毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを
使って手をしっかり洗ってから
白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆う
ようにつけましょう。



髪はぼうしから出しません。長
い髪の方はピンなどでまとめて
おこう。



白衣を着たら、壁によりかかっ
たり、ぶざけたりしてはだめ
だよ。



盛りつけ方や1人分の量を確認
しておきましょう。



汁ものは底をよくかきまぜなが
ら盛りつけて、残しがないう
にしよう。



当番同士でおしゃべりをせず、
てきぱき盛りつけましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣
を家で洗濯・アイロンかけし、忘
れずに学校に持ってきましょう。

