



# 4月 こんだてひょう



令和7年度

足立区立加平小学校

| 実施日  | 主食                     | 牛乳 | おかず                                      | 赤                                        | 黄                                     | 緑                                                               | 栄養価         |           |
|------|------------------------|----|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
|      |                        |    |                                          | 血や肉になる                                   | 熱や力になる                                | 体の調子をととのえる                                                      | エネルギー       | たんぱく質     |
| 8 火  | とりと<br>こうや豆腐の<br>そばろどん |    | きりぼしだいこんとこんぶのおかかあえ<br>じゃがいものみそしる         | 牛乳 とり肉<br>高野豆腐 こんぶ<br>とうふ 油揚げ            | 米 麦 油<br>じゃがいも<br>さとう                 | にんじん ごぼう たまねぎ<br>切り干し大根 干しいたけ<br>きゃべつ もやし さやいんげん<br>長ねぎ しょうが    | 595<br>kcal | 28.2<br>g |
| 9 水  | コッペパン                  |    | さかなのハーブパンこやき<br>コールスローサラダ ポークビーンズ        | 牛乳 たら<br>ふた肉 大豆<br>粉チーズ                  | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>パン粉 はちみつ         | きゃべつ きゅうり にんじん<br>とうもろこし ビーマン セロリ<br>たまねぎ にんにく                  | 607<br>kcal | 32.8<br>g |
| 10 木 | あおなの<br>しおやきそば         |    | とりだんごスープ<br>アンニンドウフ                      | 牛乳 ふた肉<br>とり肉 大豆<br>粉寒天                  | 中華めん 油<br>さとう マロニー<br>でん粉             | こまつな きゃべつ たまねぎ<br>にんじん しょうが にんにく<br>もやし みかん もも バイン              | 617<br>kcal | 27.3<br>g |
| 11 金 | ごはん                    |    | さかなのかりとあげ もずくのみそしる<br>じゃがいものカレードレッシングサラダ | 牛乳 にしん<br>もずく 油揚げ<br>とうふ                 | 米 油 さとう<br>じゃがいも<br>米粉 でん粉            | きゃべつ にんじん きゅうり<br>とうもろこし えのきたけ<br>だいこん 長ねぎ しょうが                 | 662<br>kcal | 26.6<br>g |
| 14 月 | チリビーンズ<br>サンド          |    | パスタスープ<br>スパイシーポテト きよみオレンジ               | 牛乳 ふた肉<br>とり肉 大豆<br>チーズ                  | パン 油 小麦粉<br>じゃがいも<br>マカロニ さとう         | たまねぎ にんじん きゃべつ<br>こまつな にんにく しょうが<br>とうもろこし セロリ<br>清見オレンジ        | 583<br>kcal | 26.2<br>g |
| 15 火 | ごはん                    |    | にくじゃが おかかふりかけ<br>ごまあえ                    | 牛乳 ふた肉<br>さつまあげ<br>かつお節                  | 米 油 ごま<br>じゃがいも<br>さとう                | たまねぎ にんじん こんにやく<br>しめじ さやいんげん きゃべつ<br>こまつな もやし しょうが             | 569<br>kcal | 21.3<br>g |
| 16 水 | チキン<br>カレーライス          |    | こんにやくサラダ<br>アロエいりフルーツヨーグルト               | 牛乳 とり肉<br>わかめ<br>ヨーグルト                   | 米 麦 油<br>じゃがいも<br>バター 小麦粉             | たまねぎ にんじん きゃべつ<br>もやし きゅうり こんにやく<br>にんにく しょうが みかん<br>バイン もも アロエ | 631<br>kcal | 19.0<br>g |
| 17 木 | わかめごはん                 |    | さかなのたつたあげ<br>くきわかめのわふうサラダ とんじる           | 牛乳 もうかざめ<br>ふた肉 茎わかめ<br>とうふ わかめ          | 米 油 ごま<br>じゃがいも<br>さとう でん粉            | きゃべつ にんじん きゅうり<br>だいこん にんにく しょうが<br>ごぼう こんにやく 長ねぎ               | 640<br>kcal | 25.4<br>g |
| 18 金 | スパゲティ<br>ミートソース        |    | オニオンドレッシングサラダ<br>こめこのココアケーキ              | 牛乳 ふた肉<br>大豆 たまご<br>粉チーズ                 | スパゲティ 油<br>米粉 さとう<br>バター              | たまねぎ にんじん きゃべつ<br>きゅうり もやし にんにく<br>しょうが                         | 681<br>kcal | 27.2<br>g |
| 21 月 | ごはん                    |    | とりにくのからあげ ひじきふりかけ<br>カリカリあぶらあげのサラダ よしのじる | 牛乳 とり肉<br>ひじき 油揚げ<br>とうふ                 | 米 油 ごま<br>じゃがいも<br>米粉 さとう<br>でん粉      | こまつな きゃべつ にんじん<br>だいこん もやし こんにやく<br>しょうが にんにく 長ねぎ               | 602<br>kcal | 33.2<br>g |
| 22 火 | たけのこ<br>ごはん            |    | ござかなのカレーあげ おかかあえ<br>かきたまじる きよみオレンジ       | 牛乳 小いわし<br>たまご とうふ<br>油揚げ かつお節           | 米 油 さとう<br>米粉 でん粉                     | たけのこ にんじん きゃべつ<br>さやいんげん もやし こまつな<br>たまねぎ えのきたけ しょうが<br>清見オレンジ  | 618<br>kcal | 29.6<br>g |
| 23 水 | ツナチーズ<br>ホットサンド        |    | はるきゃべつのクリームシチュー<br>ポテトのハニーサラダ            | 牛乳 とり肉<br>ツナ チーズ                         | パン 油 バター<br>じゃがいも<br>米粉 はちみつ          | たまねぎ きゃべつ にんじん<br>たもぎたけ パセリ きゅうり<br>とうもろこし セロリ                  | 658<br>kcal | 28.0<br>g |
| 24 木 | たまごとじ<br>うどん           |    | くきわかめのサラダ<br>くさだんご                       | 牛乳 とり肉<br>たまご 油揚げ<br>いんげん豆<br>きな粉 ツナ     | うどん 油 ごま<br>白玉粉 上新粉<br>さとう            | たまねぎ きゃべつ にんじん<br>きゅうり だいこん しめじ<br>こまつな 長ねぎ                     | 678<br>kcal | 28.5<br>g |
| 25 金 | 日本のきょうどりょうり ~おおさかふ~    |    |                                          | 牛乳 ふた肉<br>油揚げ 生揚げ<br>たまご かつお節<br>青のり     | 米 油 さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉               | にんじん きゃべつ だいこん<br>ごぼう しめじ こまつな<br>もやし 長ねぎ こんにやく<br>こまつな しょうが    | 649<br>kcal | 25.4<br>g |
|      | かやく<br>ごはん             |    | おこのみやき こまつなのたいたん<br>かすじる                 |                                          |                                       |                                                                 |             |           |
| 28 月 | せかいのりょうり ~スペイン~        |    |                                          | 牛乳 とり肉<br>ふた肉 たまご<br>ひよこ豆 えび<br>ウインナー いか | 米 油 バター<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう<br>コーンミール | たまねぎ にんじん きゃべつ<br>たもぎたけ 赤ピーマン<br>にんにく セロリ                       | 680<br>kcal | 26.9<br>g |
|      | パエリア                   |    | マドリードふうコシード<br>ミニチュロス                    |                                          |                                       |                                                                 |             |           |
| 30 水 | ごはん                    |    | さかなのフライ からしあえ<br>たまねぎのみそしる               | 牛乳 あじ<br>たまご 油揚げ<br>とうふ                  | 米 油<br>小麦粉 パン粉                        | こまつな きゃべつ にんじん<br>たまねぎ しょうが なめこ<br>だいこん もやし 長ねぎ                 | 608<br>kcal | 28.9<br>g |

\* 都合により変更になる場合があります。

## 入学・進級おめでとう

\*新1年生は、14日(月)から給食が始まります。

保護者の方へ

### 白衣の洗濯をお願いいたします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりするところは、直していただくととても助かります。(洗濯の際、香りの少ない洗剤の使用をお願いいたします。)



せっけんで  
しっかり手あらいを  
してからじゅんぴを  
しましょう。



### ごはん係

