



4月の予定こんだて表



大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

日	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	1人1日 たんぱく質	備考
8 火	ホイコーロー丼	○	ヌーミータン 果物（清見オレンジ）	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),ねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,小松菜,清見オレンジ	580 kcal 22.0 g	8日 2年生～6年生 給食開始
9 水	麦ごはん	○	干草たまご焼き 春野菜のみそ汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,削り節,厚揚げ,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜,キャベツ,さやいんげん	586 kcal 25.4 g	
10 木	スイートロールパン	○	ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳,ベーコン,調理用牛乳,ピザ用チーズ,いんげん豆	スイートロールパン,油,バター,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんにく,にんじん,キャベツ	606 kcal 26.4 g	10日 1年生 給食開始
11 金	スパゲティミートソース	○	小松菜サラダ アップルゼリー	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ(乾),粉チーズ,粉寒天	スパゲティ,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト(缶),小松菜,キャベツ,きゅうり,レモン汁,りんごジュース	619 kcal 25.9 g	
14 月	豚丼	○	田舎汁 変わり漬け	牛乳,豚肉,削り節,豆腐	米,麦,油,しらたき,砂糖,車麩,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,だいこん,しめじ,小松菜,キャベツ,きゅうり,しょうが	584 kcal 22.6 g	
15 火	チキンライス	○	野菜スープ コーンサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵	米,麦,バター,油,じゃがいも,ごま油,砂糖	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),パセリ,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	571 kcal 20.5 g	
16 水	上海めん	○	青のりビーンズポテト フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,いか,むきえび,大豆,青のり,プレーンヨーグルト	蒸し中華麺,油,でん粉,ごま油,じゃがいも	にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,みかん(缶),パインアップル(缶),黄桃(缶)	616 kcal 26.1 g	
17 木	カレーライス	○	じゃこサラダ 果物（美生柑）	牛乳,豚肉,ピザ用チーズ,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖,白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),りんご,キャベツ,小松菜,きゅうり,美生柑	644 kcal 21.4 g	
18 金	チャーハン	○	シュウマイ 青菜のスープ	牛乳,豚肉,むきえび,鶏卵,豚肉,豆腐,削り節	米,麦,油,でん粉,ごま油,しょうまいの皮	にんじん,ねぎ,干しいたけ,グリーンピース(冷凍),たまねぎ,しょうが,にんにく,小松菜	598 kcal 27.2 g	
21 月	麦ごはん	○	鮭の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ	牛乳,生鮭,豚肉	米,麦,でん粉,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖,白ねりごま,白すりごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,もやし,キャベツ,小松菜	573 kcal 28.2 g	
22 火	たけのこごはん	○	いかのしょうが焼き 豚汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳,削り節,油揚げ,いか,豚肉,豆腐	米,麦,砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	たけのこ(水煮),しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜,もやし	564 kcal 27.7 g	
23 水	五目うどん	○	もやしときゅうりの酢の物 キャンディポテト	牛乳,厚削り節,豚肉,焼き竹輪,油揚げ,くきわかめ,生クリーム	砂糖,冷凍細うどん,ごま油,さつまいも,油,バター	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ,小松菜,もやし,きゅうり	566 kcal 20.2 g	
24 木	麦ごはん	○	さわらの西京焼き げんちゃん汁 じゃこ入り野菜の土佐あえ	牛乳,鮭,削り節,鶏肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,かつお節	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜,もやし	556 kcal 28.7 g	
25 金	麦ごはん	○	ポテトコロック もやしのみそ汁 おひたし	牛乳,豚肉,レンズまめ(乾),削り節,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ,ねぎ,小松菜	609 kcal 19.8 g	
28 月	コーンピラフ	○	チリコンカン ジュリエンスープ	牛乳,鶏肉,豚肉,うすら豆,ベーコン	米,麦,バター,油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,ピーマン,ホールトマト(缶),セロリー,キャベツ,パセリ	547 kcal 19.0 g	
30 水	セサミトースト	○	ホワイトシチュー わかめサラダ	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,豆乳,生クリーム,カットわかめ	食パン(無塩),白すりごま,白ねりごま,ソフトマーガリン,油,じゃがいも,バター,小麦粉,ごま油,砂糖,白いりごま	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,きゅうり,もやし	569 kcal 21.4 g	30日 5・6年生満足

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 10日(木) ポテトのチーズ焼き・・・1年生給食初日です。パンとチーズ焼きなど、配りやすいメニューで始まります。
 17日(木) カレーライス・・・・・・辛さは低学年向け・高学年向けの2段階で作ります。
 22日(火) たけのこごはん・・・・・・旬のたけのこでたけのこごはんを作ります。
 25日(金) ポテトコロック・・・・・・コロックも人気メニューのひとつです。生のじゃがいもから手作ります。



4月の給食目標 協力して準備をしましょう。

