

令和6年度



# 4月分給食献立表



大田区立仲六郷小学校

目標 楽しい給食にしよう

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
11	木	春の香りごはん 牛乳 すまし汁 豆腐の小判揚げ甘酢あんかけ	kcal 631	g 27.2
12	金	胚芽ごはん 牛乳 春巻き 春雨サラダ にらたまスープ	609	21.7
15	月	「1年生も給食がはじまります」 スイートロールパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き ABCスープ くだもの	550	22.4
16	火	チャーハン 牛乳 マロニースープ 大豆と小魚の変わり揚げ	561	26.2
17	水	ソース焼きそば 牛乳 チーズの包み揚げ フルーツヨーグルトかけ	580	23.9
18	木	カレーライス 福神漬 牛乳 わかめサラダ	660	20.0
19	金	パンパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 みそドレッシングサラダ くだもの	606	24.4
22	月	たけのごごはん 牛乳 魚の照り焼き けんちん汁	614	38.7
23	火	メープルシロップトースト 牛乳 ポークシチュー ごぼうのパリパリサラダ	600	19.7
24	水	麻婆豆腐丼 牛乳 わかめスープ ミルクゼリーのいちごソース	681	26.1
25	木	こぎつねごはん 牛乳 ぎせい豆腐 春野菜のみそ汁	605	28.0
26	金	スパゲッティミートソース 牛乳 マセドアンサラダ くだもの	639	24.8
30	火	メキシカンライス 牛乳 魚のバジル焼き ベーコンと野菜のスープ煮	605	27.3

## おかずの作り方・おたより

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
新しい1年生を迎え、新学期がスタートし、学校給食も始まります。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。



まずは食べてみよう

おいしいかも



1つ学年があがり新しいスタートです。新しい食べ物、きれいなものにもチャレンジしてみることを給食の目標にしてみませんか？

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	mgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	611	25.4	22.9	2.7	355	2.2	285	0.37	0.53	30	7.0	95	2.9

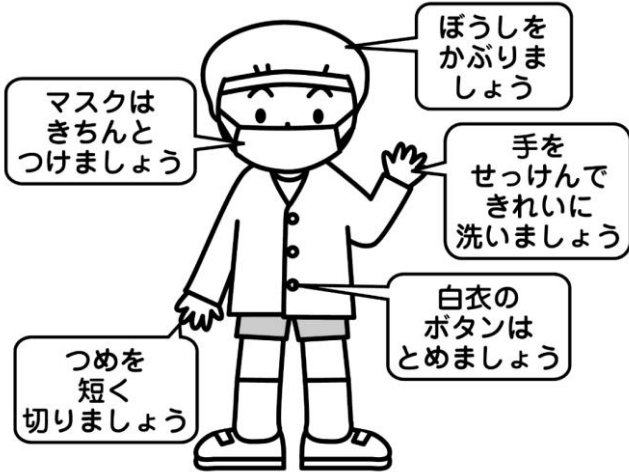
(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。

(注2) 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。

# [ 配布用献立表 ]

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質			
11 木	はるのかおりごはん ぎゅうにゅう すましじ るとうふのこぼんあげあまずあんかけ	あぶらあげ、とりにく、 たまご、かまぼこ、 とりひきにく、 たらすりみ、豆腐	きざみのり、 ぎゅうにゅう、 ひじき	こめ、むぎ、さとう、 つきこんにやく、 かたくりこ、 パンこ	にんじん、 こまつな	たけのこ、ふぎ、ねぎ、 えのきたけ、たまねぎ	631 kcal 27.2 g	
12 金	はいがごはん ぎゅうにゅう はるまき はるさめサラダ ならたまスープ	むぎえび、 ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、はいがまい、 はるまきのかわ、 かたくりこ、 はるさめ、さとう、	サラダあぶら、 ごまあぶら	にんじん、 にら	しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 ねぎ	609 kcal 21.7 g
15 月	スイートロールパン ぎゅうにゅう ポテトのチーズやき ABCスープ くだもの	ベーコン、 とりにく	ぎゅうにゅう、 ピザようチーズ	じゃがいも、 ABCマカロニ スイートロールパン	サラダあぶら、 バター	パセリ、 にんじん	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、 きよみかん	550 kcal 22.4 g
16 火	チャーハン ぎゅうにゅう マロニースープ だいずとこざかなのかわりあげ	ぶたにく、たまご、 とりにく、だいず	ぎゅうにゅう、 かえりにほし	こめ、むぎ、 マロニー、 じゃがいも、さとう	サラダあぶら、 ごまあぶら、 いりごま	にんじん	ねぎ、ほししいたけ、 しょうが、 たけのこ(みず)、 たまねぎ	561 kcal 26.2 g
17 水	ソースやきそば ぎゅうにゅう チーズのつつみあげ フルーツヨーグルトかけ	ぶたにく、 いか	あおのり、 ぎゅうにゅう、 チーズ、 ヨーグルト	むしちゅうかめん、 ワンタンのかわ、 こなざとう	サラダあぶら	にんじん、 にら	たまねぎ、キャベツ、 もやし、 パインかん、 おうとうかん、	580 kcal 23.9 g
18 木	カレーライス ふくじんづけ ぎゅうにゅう わかめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、さとう	サラダあぶら、 バター、ごまあぶら、 いりごま	にんじん	たまねぎ、にんにく、 しょうが、ふくじんづけ、 きゅうり、もやし	660 kcal 20.0 g
19 金	パンパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに みそドレッシングサラダ くだもの	とりにく、 むぎえび、 みそ	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 こなチーズ	パンパン、こむぎ こ、 マカロニ さとう	サラダあぶら、 バター、ごまあぶら、 いりごま	にんじん、 パセリ、 こまつな	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、 カラマンダリン	606 kcal 24.4 g
22 月	たけのこごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき けんちんじる	あぶらあげ、 めかじき、 とりにく、とうふ	きざみのり、 ぎゅうにゅう、	こめ、さとう、 こんにやく、 じゃがいも	サラダあぶら	にんじん、 さやえんどう、 こまつな	たけのこ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	614 kcal 38.7 g
23 火	メープルシロップトースト ぎゅうにゅう ポークシチュー ごぼうのバリバリサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょくパン、 メープルシロップ、 じゃがいも、 こむぎこ、さとう	ソフトマーガリン、 バター、 サラダあぶら	にんじん	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 しょうが、 キャベツ、ごぼう	600 kcal 19.7 g
24 水	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう わかめスープ ミルクゼリーのいちごソース	ぶたひきにく、みそ、 とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう、 わかめ、 こなかんでん、 なまクリーム	こめ、はいがまい、 さとう、 かたくりこ、 グラニューとう	サラダあぶら、 ごまあぶら	にんじん、 にら	にんにく、しょうが、 ほししいたけ、たまねぎ、 ねぎ、はくさい、 えのきたけ、いちごジャム	681 kcal 26.1 g
25 木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ はるやさいのみそじる	あぶらあげ、 とりひきにく、 とうふ、たまご、 なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも	いりごま、 サラダあぶら	さやいんげん、 にんじん、 こまつな、 さやえんどう	たまねぎ、 ほししいたけ、 キャベツ	605 kcal 28.0 g
26 金	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう マセドアンサラダ くだもの	ぶたひきにく、だいず、 いんげんまめ	こなチーズ、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、 こむぎこ、さとう、 じゃがいも	サラダあぶら、 バター	にんじん、 トマトかん	にんにく、しょうが、 セロリ、たまねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、セミノール	639 kcal 24.8 g
30 火	メキシカンライス ぎゅうにゅう さかなのバジルやき ベーコンとやさいのスープに	ぶたひきにく、 ウィンナー、ホキ、 ベーコン、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 パンこ、 じゃがいも	バター、 サラダあぶら、 マヨネーズ	にんじん、 ピーマン、 パセリ、 こまつな	たまねぎ、もやし マッシュルーム、 ホールコーンかん、 しょうが、キャベツ、	605 kcal 27.3 g

金曜日に給食当番が、白衣・帽子・袋を持ち帰ります。ご家庭で洗濯・アイロンをして、月曜日に忘れずに持たせてください。次の児童が使います。



作ってくれた人に感謝して、お皿に配られた分は、のこさずきれいに食べましょう。