



4月分よていにんだてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 由良 隆

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1人1日(kcal) タンパク質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	ひとこと 一言コメント
8月	始業式						
9火	4時間授業 給食なし						
10水	ごはん マーボー豆腐 きよみオレンジ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、みそ、 とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、 さとう、ごまあぶら、 かたくりこ	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、しいたけ、 たけのこ、にら、 きよみオレンジ	576 kcal 24.9 g 19.0 g 1.3 g	給食開始！ マーボー丼で いただきます
11木	ごはん さかなのあまずあんかけ わかめスープ		ぎゅうにゅう、たら、 とりにく、わかめ	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、 かたくりこ、さとう、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、さやいんげん、 えのきたけ、こまつな	586 kcal 24.2 g 15.8 g 2.0 g	甘酸っぱい あんかけが ごはんにぴったり
12金	こぎつねごはん さかなのにんにくだれ しらすあえ ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう、 とりにく、あぶらあげ、 めかじき、 ちりめんじゃこ、 とうふ、みそ	こめ、さとう、 かたくりこ、 じゃがいも	にんじん、にんにく、 キャベツ、もやし、こまつな、 たまねぎ、ねぎ	573 kcal 29.5 g 17.7 g 2.5 g	油揚げを きつねと呼ぶ 理由は？
15月	むぎごはん さかなのごまみそかけ きりぼしだいこんのふくめに けんちんじる		ぎゅうにゅう、さけ、 みそ、あぶらあげ、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 ごまあぶら、 こんにやく、じゃがいも	しょうが、きりぼしだいこん、 にんじん、だいこん、ねぎ	627 kcal 28.3 g 22.5 g 1.8 g	切り干し大根 栄養がぎゅっと つまっています
16火	おかかごはん わふうあつやきたまご はるやさいののもの いなかじる		ぎゅうにゅう、 かつおぶし、 たまご、とりにく、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごま、 サラダあぶら、 こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、たけのこ、 さやいんげん、だいこん、 しめじ、ねぎ	586 kcal 26.6 g 17.8 g 2.0 g	旬の食材 新じゃがいも 生たけのこ
17水	ミルクパン カレーコロッケ ゆでキャベツ こめこマカロニのミネストローネ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく	ミルクパン、 サラダあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、さとう、 こめこマカロニ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリ、トマト	614 kcal 22.4 g 22.9 g 2.6 g	1年生の 給食が はじまります！
18木	ミートソーススパゲティ ハニーサラダ セミノール		ぎゅうにゅう、 ぶたにく	スパゲティ、こめこ、 サラダあぶら、 じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、きゅうり、 キャベツ、セミノール	584 kcal 21.7 g 19.4 g 1.8 g	大人気 ハニーサラダ
19金	わかめごはん とりのからあげ ぴりからもやし すましじる おいおいフルーツゼリー		ぎゅうにゅう、 たきこみわかめ、 とりにく、かんてん	こめ、ごま、 サラダあぶら、こめこ、 かたくりこ、 ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、 りんご、きゅうり、もやし、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、こまつな、 レモン、パイナップル、みかん	649 kcal 24.2 g 22.9 g 2.3 g	二寺小 開校100周年 おいおい献立
22月	たけのこごはん さかなのみそだれ ごますあえ かきたまじる		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あぶらあげ、さわか、 みそ、とうふ、たまご	こめ、さとう、ごま、 ねりごま、かたくりこ	たけのこ、にんじん、 しいたけ、さやえんどう、 キャベツ、もやし、きゅうり、 たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	570 kcal 29.6 g 20.6 g 2.5 g	旬の食材 生たけのこ
23火	ピースいりおこわ とんじる ししゃものいしがきあげ ツナわかめサラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、ししゃも、 ツナ、わかめ、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、 サラダあぶら、こめこ、 ごま、くろごま、 こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 キャベツ、コーン、レモン、 だいこん、ねぎ	595 kcal 26.8 g 23.5 g 2.5 g	旬の食材 グリーンピース
24水	ホットあんパン アスパラサラダ とうにゅうこめこシチュー		ぎゅうにゅう、 あずき、ベーコン、 とりにく、とうにゅう	まるパン、マーガリン、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	キャベツ、にんじん、 きゅうり、アスパラガス、 コーン、たまねぎ、セロリ、 エリンギ、フロccoli	567 kcal 24.9 g 20.3 g 2.6 g	旬の食材 アスパラガス
25木	ふわふわどん キャベツのなんばんふう みそしる あまなつ		ぎゅうにゅう、 とりにく、とうふ、 たまご、のり、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ねぎ、 あまなつ	573 kcal 23.3 g 17.3 g 2.4 g	旬の食材 春キャベツ
26金	こまつなあんかけやきそば じゃがいもとだいのあまからあえ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいた、 ヨーグルト	ちゅうかめん、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、 かたくりこ、 じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、パイナップル、 みかん、りんご	625 kcal 25.5 g 20.2 g 2.2 g	産地直送の こまつなを 使っています
29月	昭和の日						
30火	とりなんばんうどん ごまあえ くさだんご		ぎゅうにゅう、 とりにく、あぶらあげ、 とうふ、きなこ、あずき	うどん、ごま、 ねりごま、さとう、 しらたまご、 じょうしんこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、キャベツ、 もやし、よもぎ	593 kcal 25.5 g 15.1 g 2.0 g	よもぎの香りを 楽しもう

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



4月のぎょうじよてい

- 8日 始業式
- 9日 4時間授業 給食なし
- 10日 入学式
2～6学年 給食開始
- 11日 4時間授業
- 17日 1学年 給食開始
- 20日 開校記念集会



4がつのきゅうしょくもくひょう

きゅうしょくのじゅんびやかたづけをじょうずにしよう

エネルギー594kcal・たんぱく質25.5g・脂質19.6g・食塩相当量2.2g