



4月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校
校長 鈴木仁美

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま
8	金	○	赤飯	鶏肉の照り焼き おひたし 芋のカレー焼き 若竹の味噌汁 くだもの	牛乳鶏肉ささげ 油揚げ豆腐みそ 昆布鰹節わかめ	大根新竹の子小松菜 白菜にんじんキャベツいちご	ご飯ごまじゃが芋
11	月	○	さくら ご飯	鯖のみそマヨネーズ焼き 粉ふきいも おひたし 豚汁 くだもの	牛乳さわらみそ豆腐 豚肉ひじき鰹節	ごぼうにんじん長ネギ桜塩漬け 大根小松菜もやし白菜キクラゲ えのきはるか	ご飯 きび じゃが芋 マヨネーズ 里芋 こんにやく
1年生を迎える会			ソース 焼きそば	かきあげ ニギス こんにやく フルーツポンチ	牛乳豚肉玉子大豆 みそひじき青のり ちりめんじゃこニギス	にんじんもやしキャベツ竹の子 ピーマンキクラゲかぼちゃ しいたけパインももりんご	蒸し中華麺ごま 小麦粉こんにやく揚げ油
12	火	○					
13	水	○	竹の子 ご飯	魚の照焼き ごまあえ くだもの 中華風コーンスープ	牛乳油揚げあさりぶり 昆布玉子ベーコン鶏肉	竹の子にんじんいんげん キャベツ小松菜ほうれん草 コーンエリンギキクラゲなつみ	ご飯麦ごまでん粉 じゃが芋
14	木	○	わかめ ご飯	マーボー豆腐 野菜入り玉子焼き 大根ナムル くだもの	牛乳豆腐みそわかめ 豚肉玉子青のり粉乳	にんじん竹の子キクラゲ長ネギ 大根もやしかんぴょうにら玉ねぎ しいたけキャベツれんこん紅小夏	ご飯 麦 でん粉 ごま
15	金	○	ご飯	鮭とキャベツのコロッケ にんじんサラダ 野菜スープ くだもの	牛乳大豆ツナ玉子 鮭粉乳鶏肉青のり ベーコン粉乳昆布	キャベツ玉ねぎにんじんコーン らっきょう竹の子かんぴょう 白菜しいたけなつみ	ご飯じゃが芋 マッシュポテト小麦粉 ごまこんにやく揚げ油
18	月	○	菜の花 ご飯	竹の子しんじょ揚げ のりポテト ナムル わかめスープ くだもの	牛乳青のりわかめえび 豆腐鶏肉はんぺんたら ちりめんじゃこ玉子	菜の花玉ねぎにんじん竹の子 キャベツしいたけ大根きゅうり 切り干し大根河内晩柑	ご飯でん粉じゃが芋 ごま揚げ油
19	火	○	シナモン トースト	米粉のパンケーキ カミカミあえ ワンタン汁 くだもの	牛乳玉子豆乳スルメ 寒天鶏肉大豆豚肉 粉乳昆布	にんじんレーズン切り干し大根 もやし長ネギ玉ねぎ竹の子 江戸菜しいたけキクラゲなつみ	パンバター米粉砂糖 ワンタン皮でん粉
20	水	○	じゃが芋 ご飯	豆腐のつくね焼き ごま酢あえ 野菜みそ汁 くだもの	牛乳鶏肉粉乳玉子 油揚げ昆布豚肉みそ 豆腐大豆ひじきおから	にんじんコーンパセリ 切り干し大根ごぼう大根白菜 キャベツもやし竹の子紅小夏	ご飯麦じゃが芋パン粉 バターごまこんにやく
21	木	○	ガーリック パスタ	ベーコンスティック 磯揚げししゃもトマト 和風サラダくだもの	牛乳ハムベーコン ひじき鶏肉玉子 粉乳ししゃも青のり	かき菜キャベツにんじん 玉ねぎきゅうり大根ブロッコリー ミニトマトマッシュルーム甘夏	スパゲティ 小麦粉 砂糖
22	金	○	中華丼	竹輪のカレー揚げ 大根サラダ フルーツヨーグルト	牛乳豚肉竹輪イカ 玉子ヨーグルト	にんじん玉ねぎ白菜エリンギ チンゲン菜キクラゲ大根キャベツ みかんパインももりんごレーズン	ご飯麦小麦粉ごま でん粉揚げ油
25	月	○	ご飯 鮭ふりかけ	肉豆腐 肉まん いそ和え くだもの	牛乳塩鮭豆腐昆布 青のり豚肉焼き海苔 ひじき	にんじん玉ねぎしめじかんぴょう 小松菜長ネギ切り干し大根もやし キャベツ大根エリンギしいたけなつみ	ご飯ごまじゃが芋でん粉 ラード
3・4年遠足			ココア ロールパン	ピンズシチュー 魚のから揚げ 大根サラダ くだもの	牛乳粉乳大豆ひよこ豆 ベーコン豚肉ホキ ひじき玉子	セロリ玉ねぎにんじん マッシュルームキャベツトマト 大根パセリ紅小夏	小麦粉バター でん粉じゃが芋揚げ油
26	火	○					
27	水	○	キムチ チャーハン	イカの香り焼き キャベツサラダ けんちん汁 くだもの	牛乳イカ豚肉豆腐 油揚げ昆布	にんじん玉ねぎ竹の子キムチ キクラゲ大根キャベツきゅうり ごぼう小松菜ピーマンコーン河内晩 柑	ご飯ごまじゃが芋 こんにやく
28	木	○	五目 うどん	よもぎ蒸しパン 芋とさばの唐揚げ おひたし くだもの	牛乳昆布豚肉さば 粉乳玉子鰹節	玉ねぎにんじんよもぎ長ネギ えのき小松菜白菜ほうれん草 ごぼう玉ねぎしいたけキクラゲ紅小夏	うどん小麦粉ごま 砂糖でん粉米粉 じゃが芋こんにやく

入学・進級おめでとございます。

子供たちが健康に育つためには、毎日の食事に3つのポイントがあります。1、バランスのとれた食事で心身の健やかな発達(主食・主菜・副菜の組み合わせを考えた食事)。2、適量の食事で病気を寄せ付けない(ひとりひとりにあった量の食事)。3、栄養素を知り、食材選びに強くなる(たんぱく質や炭水化物、ビタミン類を含む食材を知り、働きを組み合わせた食事)。子供たちの健康に学校給食が「食育」の一端を担い、家庭と連携して子供たちの成長につなげていきたいと思ひます。