



4月献立表



中野区立向台小学校

<実施回数 17回>

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー	蛋白質	脂肪	一口メモ
					血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(%)	
7	火	桜ご飯	○	魚の照り焼き うどとほうれん草のごま和え 吉野汁 梅	牛乳 鮭 竹輪 油揚げ 豆腐	米 きび 砂糖 ごま でん粉	桜の花 塩漬 生姜 ほうれん草 うど 人参 大根 椎茸 ねぎ いちご	590	29.4	23.8	7日 魚の照り焼き うどとほうれん草 ごま和え 吉野汁 梅 春のにおいが 感じられるように お祝いをします。
8	水	ご飯	○	麻婆豆腐 春雨サラダ ミニトマト	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく 生姜 人参 たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 ミニトマト	625	26.1	28.8	
9	木	ミルクパン	○	鶏肉のアップルソース焼き 大根サラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 砂糖 油 ツイストマカロニ じゃがいも	りんご 大根 水菜 人参 玉ねぎ キャベツ	581	25.0	35.6	
10	金	発芽玄米ご飯	○	小魚の唐揚げ ごま酢和え 昆布豆 五目汁	牛乳 ちか 大豆 昆布 鶏肉	米 でん粉 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜	586	24.8	24.0	10日 カミカミデー 毎朝黄金の カミカミデーです。
13	月	カレーライス	○	人参のラペ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 牛乳 まぐろ(油漬) ヨーグルト	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶 きゅうり レモン らっきょう みかん(缶) パイナップル(缶) 桃(缶)	690	19.6	25.8	噛みごはりの カレーライスです。噛むこと で消化を助けます。
14	火	ご飯	○	厚焼き卵 甘辛じゃこ大豆 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 大豆 かつお節 わかめ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 しいたけ グリーンピース(冷凍) キャベツ チンゲンサイ コーン缶 大根	648	28.6	28.5	
15	水	春野菜とハムの ガーリックパスタ	○	スティックサラダ あけぼのケーキ	ハム 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし かき菜 キャベツ 大根 きゅうり 人参 みかん レーズン	625	24.9	26.1	13日 1年生給食開始 早稲向台小学校の 給食に慣れさせて もらうために、1年生 給食開始の準備 カレーライスです。
16	木	ご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮 焼ししゃも 野菜の生姜醤油かけ 清見オレンジ	牛乳 豚挽き肉 ししゃも	米 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ さやいんげん もやし きゅうり 生姜 清見オレンジ	623	23.5	19.8	1年生の食生活 いっしょに慣れて ください。
17	金	チーズトースト	○	ビーンズシチュー カラフルサラダ	チーズ 牛乳 豚肉 大豆	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ピーマン	618	25.6	36.1	
20	月	人参ご飯	○	豆腐入りハンバーグ 豆と野菜のマリネ ジュリアンスープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 大豆 ベーコン	米 油 バター パン粉 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン セロリー キャベツ	609	23.8	28.5	
21	火	かき玉うどん	○	北の大地のポテト ほうれん草のお浸し 美生柑	鶏肉 油揚げ 卵 わかめ 牛乳 味噌	うどん じゃがいも やまいも でん粉 油 砂糖	人参 たけのこ ねぎ もやし ほうれん草 美生柑	558	20.3	28.1	
22	水	たけのこご飯	○	魚の味噌焼 煮びたし 具沢山すまし汁	油揚げ 牛乳 鮭 味噌 煮しかまぼこ 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま	たけのこ キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	572	30.1	23.8	22日 たけのこご飯 旬のたけのこを 使った炊き込み ご飯です。
23	木	ご飯	○	いかのチリソース じゃこ入り海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 いか ちりめんじゃこ 海藻サラダ 鶏肉 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	586	24.6	24.4	今月は他にも 春キャベツ、 新じゃがいも、 ガキ菜、うどなど たくさん旬の食材を 使用します。
24	金	レモンバタートースト	○	春キャベツと豚肉のスープ煮 粉吹き芋 三色ソテー	牛乳 豚肉 豆腐	食パン バター 砂糖 油 はるさめ じゃがいも	レモン 玉ねぎ しいたけ 人参 たけのこ キャベツ コーン缶 ほうれん草	600	22.4	33.0	
27	月	ご飯	○	白身魚のしゅうまい 切り干し入り中華サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 油 ごま でん粉	玉ねぎ ねぎ しいたけ 生姜 切り干し大根 もやし 人参 きゅうり たけのこ にら	583	26.5	21.1	30日 給食の準備 校長と給食班 でお弁当の準備 をします。
28	火	五目あんかけそば	○	ベーコンポテト 清見オレンジ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳	中華めん 油 でん粉 じゃがいも バター	生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ 清見オレンジ	608	25.6	27.1	
30	木	ゆかりご飯	○	鯖の文化干し 春野菜のきんぴら 小松菜と油揚げの煮びたし ポイルブロッコリー オレンジ	牛乳 さば 油揚げ	米 糸こんにゃく ごま	ゆかり 人参 蓮根 うど さやえんどう もやし 小松菜 ブロッコリー オレンジ	636	29.0	29.7	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	608	25.2	19.6	347	93	2.2	2.9	267	0.41	0.55	41	2.6	4.6
1食あたり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。