



4月献立表



中野区立向台小学校

<実施回数 16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	木	桜ご飯	○	魚の香味焼き 花びだし 吉野汁 ミニトマト	牛乳 鮭 卵 油揚げ 豆腐	米 きび 砂糖 こま 油 でん粉	桜の花塩漬 生姜 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 大根 ししいだけ ミニトマト	578	29.7	26.0	7日 進級お祝い献立
8	金	五目あんかけそば	○	根菜チップス 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	生葱 にんにく ししいだけ 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 蓮根 こほう 清見オレンジ	577	25.0	29.0	桜がきれいな さわやかな季節です。 春を感じる献立です。
11	月	カレーライス	○	ツナサラダ 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 砂糖	とうがらし にんにく 生葱 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり みかん(缶) パイナップル(缶) 桃 (缶)	689	20.0	25.9	みなさんの進級を お祝いします。
12	火	ご飯	○	蒸し鶏のごまだれかけ 春雨のエスニック風サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	米 砂糖 こま ごま油 はるさめ	ねぎ 生葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ ビーマン レモン 人参 きくらげ もやし 小松菜	612	25.2	29.3	
13	水	麦ご飯	○	新じゃがの旨煮 ミニ卵焼き わかめ入り茹で野菜	牛乳 豚肉 桜海老 卵 わかめ	米 大麦 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ さやえんどう ねぎ もやし きゅうり コーン缶	627	22.7	22.8	11日 1年生給食開始 1年生1日目の 給食は、カレーライスです。 たくさん食べて、 元気いっぱい 過ごして下さい。
14	木	ミルクパン	○	鮭のムニエル 大根サラダ ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉	ミルクパン 小麦粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	レモン 大根 水菜 玉ねぎ にんにく 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマトジュレ	593	29.5	34.3	
15	金	発芽玄米ご飯	○	わかさぎの二色揚げ 野菜の生姜醤油かけ 豚汁	牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも	人参 もやし きゅうり 生葱 こほう 大根 ねぎ	578	23.4	25.8	
18	月	春野菜とハムの ガーリックパスタ	○	ツナ入り茹で野菜 あけほのケーキ	ハム 牛乳 まぐろ(油漬) 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 人参 きゅうり ジュース レーズン	633	25.7	26.6	15日 カミカミデー 噛みごたえの ある献立です。 噛むことを意識 して食べましょう。
19	火	ご飯	○	花ショウマイ 中華サラダ かき玉汁	牛乳 鶏肉 いわしすり身 卵	米 砂糖 こま油 でん粉 しょうまいの皮 油 こま	しいだけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし たけのこ 水菜	660	27.4	24.5	
20	水	たけのこご飯	○	魚の黄金焼き こま酢和え 味噌汁	油揚げ 牛乳 メルルーサ わかめ 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 こま	たけのこ 生葱 こほう 人参 大根 玉ねぎ	582	26.9	27.5	
21	木	ご飯	○	いかのかりんと揚げ 春野菜のきんぴら 味噌汁	牛乳 いか 豆腐 味噌	米 でん粉 油 糸こんにゃく 砂糖 こま じゃがいも	生葱 人参 蓮根 うど さやえんどう 大根 小松菜	587	23.3	22.8	20日 たけのこご飯 今の季節が旬です。 おいしいたけのこ をお楽しみ下さい。
22	金	蜂蜜トースト	○	春キャベツと豚肉のスープ煮 豆と野菜のマリネ 美生柑	牛乳 豚肉 豆腐 大豆	食パン マーガリン はちみつ 油 はるさめ 砂糖	玉ねぎ ししいだけ 人参 たけのこ キャベツ 枝豆(冷凍) きゅうり こほう ビーマン 美生柑	583	24.9	34.7	
25	月	ご飯	○	生揚げと野菜の煮付け 磯浸し 甘夏みかん	牛乳 生揚げ のり	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 心	人参 ししいだけ 玉ねぎ たけのこ さやえんどう 小松菜 チンゲンサイ 甘夏みかん	599	21.6	23.9	
26	火	ツナキャロットライス	○	豆腐入りハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ジュリアンスープ	まぐろ(油漬) 牛乳 豚挽き肉 豆腐 ベーコン	米 油 バター パン粉	人参 マッシュルーム グリーンピース(冷凍) 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 セロリー キャベツ	608	24.9	29.9	25日 甘夏みかん 甘くておいしい フルーツです。 季節の変わりめです。 ビタミンをとって、 風邪をひかない ようにしましょう。
27	水	五目うどん	○	北の大地のポテト カリカリじゃこサラダ 甘夏みかん	鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 味噌 わかめ ちりめんじゃこ	うどん じゃがいも なかいも でん粉 油 砂糖 こま	人参 たけのこ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 甘夏みかん	579	20.2	26.9	
28	木	黒砂糖パン	○	ビーンズシチュー コールスローサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 清見オレンジ	614	23.9	30.8	

* 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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取	606	24.6	18.5	357	92	2.2	2.8	240	0.37	0.51	40	2.5	4.6
1食当たり基準	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5