



4 月 献 立 表



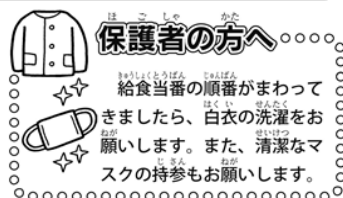
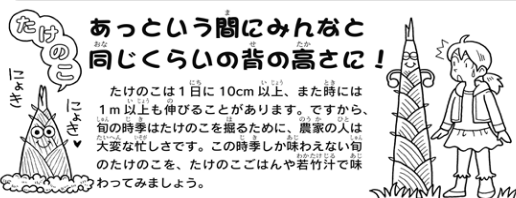
世 田 谷 区 立 千 歳 台 小 学 校
校長 仙北 貴紀

令和7年4月8日
栄養士 高山 由美子

日	献立名	牛乳	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
9 水	ごはん カレーにくじゃが わかめとうふのみそしる	○		こめ		605 kcal
			ぶたにく,だいず	あぶら,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	25.6 g
			あぶらあげ,とうふ,わかめ		かぶ,かぶのは	
10 木	キムチうどん キャベツのおかかあえ だいがくいも	○	ぶたにく,なまあげ	あぶら,れいとううどん,あぶら	キムチ,たまねぎ,にんじん,にら	607 kcal
			いとけすり		キャベツ,もやし	23.6 g
				さつまいも,あぶら,さとう,みずあめ,ごま		
11 金	いそおこわ ぐだくさんみそしる くだもの(きよみ)	○	ひじき,とりにく,すきこんぶ,あぶらあげ	もちこめ,こめ,さとう	しらたき,にんじん,グリーンピース	590 kcal
			なまあげ	じゃがいも	こんにゃく,えのきたけ,だいこん,こまつな	23.6 g
					きよみ	
14 月	チキンカレーライス こんにゃくサラダ みかんゼリー	○	ベーコン,とりにく,だいず	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,りんご,しょうが	678 kcal
			こなゼラチン,こなかんてん	さとう,ごまあぶら,あぶら	こんにゃく,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	20.6 g
					みかん,みかんジュース	
15 火	はちみつレモントースト クリームシチュー キャベツサラダ	○		しょくぱん,バター,はちみつ	レモン	600 kcal
			ベーコン,とりにく,とうにゅう,こなチーズ,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター,こめこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	23.1 g
				あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
16 水	ちゃめし さかなのさいきょうやき じゃがいものきんぴら さわにわん	○		こめ		586 kcal
			まだら	あぶら	しょうが	29.5 g
			ぶたにく	じゃがいも,あぶら,さとう	こんにゃく,ごぼう,にんじん,グリーンピース	g
			とりにく	でんぶん	たけのこ,にんじん,だいこん,えのきたけ,もやし,ねぎ,こまつな	
17 木	たけのこごはん いわしのつみれじる くだもの(きよみオレンジ)	○	あぶらあげ,とりにく	こめ,さとう	たけのこ,にんじん,さやえんどう	566 kcal
			いわしのすりみ,とうふ	でんぶん	しょうが,ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,もやし,キャベツ	26.4 g
					セミノール	
18 金	ポークビーンズライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	○	ぶたにく,だいず	こめ,おおむぎ,あぶら,こめこ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトジュース,パセリ	656 kcal
			ツナ	あぶら,さとう	レモン,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	24.0 g
			プレーンヨーグルト		みかん,パイン,もも	
21 月	ごはん さかなのごまみそやき あおのりこふきいも けんちんじる	○		こめ		597 kcal
			めかじき	こめこうじ		31.3 g
			あおのり	じゃがいも		g
			とりにく,ちくわ,とうふ	あぶら,さといも	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
22 火	おやこどん やさいのあまずかけ こんさいのみそしる	○	とりにく,こおりどうふ,けいらん	こめ,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,グリーンピース	606 kcal
				さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	27.4 g
			あぶらあげ,とうふ	じゃがいも	ごぼう,だいこん	g
23 水	ツナピラフ ベーコンとキャベツのスープ りんごゼリー	○	ツナ	こめ,あぶら	たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,パセリ	619 kcal
			ベーコン	あぶら,じゃがいも,しらたまもち	にんじん,たまねぎ,キャベツ	18.9 g
			こなかんてん,こなゼラチン	さとう	りんごジュース	
24 木	スパゲッティミートソース じゃがいものバリバリサラダ くだもの(甘夏)	○	ぶたにく,だいず	スパゲッティ,あぶら,こめこ	たまねぎ,セロリー,にんじん,ピーマン,しいたけ,マッシュルーム	642 kcal
				じゃがいも,あぶら,はちみつ	きゅうり,にんじん,キャベツ	25.5 g
					あまなつ	
25 金	ごはん さかなのトマトみそソース やさいののりあえ さくらいりすましじる	○		こめ		598 kcal
			さば,とうにゅう	さとう		27.1 g
			きざみのり	さとう	こまつな,もやし,にんじん	74.7
			あぶらあげ,とうふ,かまぼこ	でんぶん	だいこん,もやし,ねぎ,きりみつば	
28 月	セサミトースト とりにくのトマトソースに コーンサラダ	○		しょくぱん,グラニューとう,バター,ごま	にんじん,ピーマン,ホールトマト,にんにく,たまねぎ	601 kcal
			ベーコン,だいず,とりにく	じゃがいも,こめこ,さとう	セロリー,マッシュルーム,グリーンピース,もやし	22.1 g
				あぶら,ごまあぶら	キャベツ,ホールコーン	
30 水	そぼろごはん さつまじる くだもの(ニューサマーオレンジ)	○	とりにく,あぶらあげ,とうふ	こめ,さとう,さつまいも	にんじん,しょうが,たけのこ,ほししいたけ	591 kcal
					グリーンピース,ごぼう,だいこん	28.0 g
					ニューサマーオレンジ	

【4月給食目標】 身なりや環境を整えよう

ひとつ上の学年になり、給食も始まります。給食当番は、給食を配る準備ができていますか？給食当番いがいの人も、食事をするための環境をととのえましょう。食事に関係ないものをしまったり、机をふいたり、それぞれの係りの仕事をきちんとし、楽しい給食時間になるようにクラスみんなで協力しましょう。



学校給食の7つの目標



