

4月の献立表

令和4年 4月 7日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー
			たんぱく質	糖質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
8 金	★進級お祝い献立★ さくらごはん さわらの揚げ出し 小松菜のおかかあえ 新たけのこの若竹汁	○	米もち米 でん粉 小麦粉 三温糖	油	さわら 豆腐 糸けすり けすりぶし かまぼこ	牛乳 こんぶ わかめ	こまつな にんじん	桜塩漬 しょうが キャベツ たけのこ えのき 玉ねぎ	586 kcal 29.7 g 2.0 g	
11 月	豚汁つけうどん 春キャベツとツナのサラダ 果物（清見オレンジ）	○	じゃがいも でん粉 さとう 冷凍うどん	油	厚けすりぶし 豚肉 ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン 清見オレンジ	563 kcal 26.4 g 2.5 g	
12 火	ごはん さばの塩焼き 千草おひたし かきたま汁	○	米 さとう でん粉	油	さば 油揚げ けすりぶし 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しらたき キャベツ 玉ねぎ えのき ねぎ	590 kcal 32.0 g 1.9 g	
13 水	*1年 給食始め ミルクパン マカロニグラタン 春キャベツのスープ	○	ミルクパン じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	605 kcal 26.6 g 3.2 g	
14 木	麻婆豆腐丼 きゅうりの甘酢あえ りんごゼリー	○	五分づき米 米 さとう でん粉	油 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐	牛乳 粉糖天	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ 大根 きゅうり りんごジュース	589 kcal 25.4 g 2.2 g	
15 金	わかめとじゃこのごはん 春色肉じゃが カリカリ油揚げと野菜のごまみそあえ	○	米 五分づき米 さとう 三温糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん 絹さや こまつな	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	579 kcal 24.9 g 2.0 g	
18 月	セルフフィッシュバーガー レンズ豆入りミネストローネ	○	コッペパン 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	油	ホキ 鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん トマトジュース	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ	628 kcal 32.5 g 3.2 g	
19 火	チャーハン ジャンボしょうまい 中華スープ	○	五分づき米 麦 しゅうまいの皮 でん粉	油 ごま油	焼豚 なた 鶏卵 豚肉 豚レバー 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲン菜	しょうが ねぎ しいたけ グリーンピース 玉ねぎ にんにく えのき たけのこ	573 kcal 26.6 g 2.8 g	
20 水	うどと豚肉のバター風味丼 サウピカンサラダ 果物（デコボン）	○	五分づき米 米 さとう でん粉 じゃがいも はちみつ	油 バター	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ うど しめじ コーン こんにゃく にんにく キャベツ きゅうり デコボン	589 kcal 20.1 g 1.7 g	
21 木	米粉チキンカレーライス 和風サラダ いちごミルクプリン	○	五分づき米 米 じゃがいも さとう 米粉 三温糖	油 バター ごま	鶏肉 レンズ豆 ゼラチン	牛乳 チーズ わかめ 粉糖天	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり りんごジュース キャベツ コーン いちご	625 kcal 25.2 g 2.0 g	
22 金	新潟県産こしひかり 鮭の西京焼き スナッフえんどうのごま風味醤油 うすら入り五目うま煮	○	米 三温糖 じゃがいも でん粉	ごま油 油	鮭 うすら卵 鶏肉 生揚げ けすりぶし	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ スナッフえんどう ごぼう こんにゃく	585 kcal 32.0 g 2.0 g	
25 月	ピザトースト コーンシチュー 果物（カラマンダリン）	○	食パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	ピーマン にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム缶 クリームコーン カラマンダリン	629 kcal 27.7 g 3.0 g	
26 火	あぶ玉丼 小松菜のじゃこのりあえ 明日葉だんご	○	五分づき米 米 三温糖 でん粉 白玉粉 上新粉 さとう	油 ごま油 ごま	油揚げ 鶏卵 けすりぶし 糸けすり 豆腐 きな粉	牛乳 刻みのり こんぶ じゃこ	こまつな にんじん 明日葉粉	玉ねぎ ねぎ もやし	626 kcal 25.4 g 1.6 g	
27 水	いか入りソース焼きそば 棒々鶏（パンパンジー）サラダ フルーツボンチ	○	蒸し中華めん 三温糖 さとう	油 ごま	豚肉 いか 鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	571 kcal 24.2 g 3.1 g	
28 木	ごはん おさかなハンバーグ マカロニサラダ もやしスープ	○	じゃがいも 米 さとう マカロニ	油	豚肉 豚レバー むらあじ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	581 kcal 25.1 g 2.2 g	

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
4月平均	595	18.1	29.5	342	96	2.4	3.0	369	0.41	0.59	29	6.0	2.4

今月の給食で使用している旬の食材

新玉ねぎ、春キャベツ、スナッフえんどう、新じゃがいも、うど、たけのこ、絹さや、グリーンピース、明日葉、わかめ、さわら、清見オレンジ、デコボン、カラマンダリン、いちご