

4 月 献 立 表

平成31年 4月 9日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	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 食塩
9 火	★進級お祝い献立★ さくらごはん さわらの西京焼き 小松菜のからしあえ 新たけのこの若竹汁	○	さわら けずりぶし 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	米 もち米 三温糖	ごま油	ごまつな にんじん	桜の花 しょうが えのき 新たけのこ ねぎ	619 kcal 31.6 g 2.4 g	
10 水	*1年生給食始まり ソース焼きそば 棒々鶏サラダ フルーツポンチ	○	豚肉 鶏肉	牛乳 あおのり	中華めん 三温糖 さとう	油 ごま	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 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	619 kcal 20.9 g 3.1 g	
11 木	フレンチトースト チリコンカン 新玉ねぎドレッシングサラダ	○	鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	食パン さとう 小麦粉	油	トマト缶 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 黄ピーマン	630 kcal 28.2 g 2.6 g	
12 金	わかめごはん 鶏肉の塩麹からあげ スナッフえんどうのごま風味しょうゆ 春野菜のみそ汁	○	鶏肉 けずりぶし 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	米 麦 でん粉 小麦粉 じゃがいも	ごま油 油	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ スナッフえんどう キャベツ	647 kcal 24.8 g 2.0 g	
15 月	カレーライス 福神漬 春キャベツとツナのサラダ 果物（デコボン）	○	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 じゃがいも 三温糖 さとう	油 バター	にんじん	にんにく たまねぎ 福神漬 りんごジュース キャベツ きゅうり コーン デコボン	695 kcal 21.5 g 2.5 g	
16 火	*満足（4年） 麦ごはん 春巻き ナムル 豆腐チゲ	○	豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳	米 春雨 春巻の皮 小麦粉 麦 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ キムチ 白菜 ねぎ	674 kcal 22.5 g 2.8 g	
17 水	うどんと豚肉のバター風味丼 きゅうりのおかかあえ パインヨーグルトゼリー	○	豚肉 糸けずり ゼラチン	牛乳 粉寒天 ヨーグルト 生クリーム	米 さとう	バター 油	にんじん	たまねぎ うどめじ こんにゃく にんにく きゅうり パイン缶	637 kcal 22.1 g 1.7 g	
18 木	*満足（3年） ビスキュイパン ポトフ ハム入りカラフルサラダ	○	鶏卵 鶏肉 ハム	牛乳	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも 三温糖	バター アーモンド オリーブ油	にんじん ハセリ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり だいこん 黄ピーマン にんにく	617 kcal 22.3 g 2.6 g	
19 金	★食育の日献立（東京都の郷土料理）★ 深川めし 糸寒天のごま酢あえ とびうおのつみれ汁 果物（清見タンゴール）	○	あさり 水煮 けずりぶし とびうお	牛乳 糸寒天 こんぶ	米 さとう でん粉	油 ごま	万能ねぎ ごまつな にんじん	しょうが ごぼう ねぎ もやし コーン えのき だいこん 白菜 清見タンゴール	599 kcal 27.9 g 2.9 g	
22 月	★オリパラ給食（アメリカ料理）★ ジャンバラヤ コールスローサラダ ポテトチャウダー	○	ウィンナー 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	赤ピーマン ピーマン にんじん ハセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム缶	637 kcal 20.4 g 2.7 g	
23 火	*満足（5年） かきたまつけうどん 肉団子のもち米蒸し 小松菜のごまじゃこあえ	○	けずりぶし 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豚肉	牛乳 こんぶ じゃこ	うどん でん粉 もち米 パン粉 さとう	油 ごま油 ごま	ごまつな にんじん	えのき たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが しいたけ	605 kcal 28.7 g 2.6 g	
24 水	麻婆豆腐丼 わかめサラダ 果物（南津海）	○	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	米 さとう でん粉	油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん コーン 南津海	633 kcal 26.5 g 2.4 g	
25 木	ぶどうパン 新じゃがいものミートソースグラタン 春キャベツのスープ	○	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ぶどうパン じゃがいも マカロニ さとう 小麦粉	油 バター	にんじん トマトジュース ハセリ	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム缶 キャベツ	633 kcal 25.1 g 3.2 g	
26 金	ごはん さばのカレー竜田 新たけのこ入りきんぴら 春かぶのみそ汁	○	さば 豚肉 けずりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	米 でん粉 小麦粉 三温糖	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん かぶの葉	にんにく しょうが ごぼう 新たけのこ こんにゃく かぶ	692 kcal 27.8 g 2.3 g	

学校給食摂取基準 (3・4年生)	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	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
4月平均	638	15.7	30.8	354	94	2.4	2.9	228	0.36	0.56	30	4.5	2.6