4がつこんだてひょう

令和6年4月8日
 中野区立上鷲宮小学校
 校長 藤島 正人
 栄養士 今関 茜

日曜日	献立名		食品名			I和纤 - kcal	たんぱく質 %	脂質 %
	主食	牛乳 副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
9火	さくらトースト	○ はるキャベツとぶたにくのスープにベーコンポテト きよみオレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 はるさめ じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ 清見オレンジ	555	14.5	33.9
10水	ごはん	○ つくねやき やさいのいそかあえ みそしる	牛乳 鶏肉 味噌 のり だし削り節 わかめ 豆腐	米 パン粉 ごま油 砂糖	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 人参 もやし ほうれん草 大根 玉ねぎ	592	15.9	26.5
11木	はつがげんまいごはん	○ いかのザンギ かぶの3しょくづけ とんじる	牛乳 いか かつお節 だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく かぶ 人参 かぶ(葉) レモン ごぼう 大根 ねぎ	587	14.1	25.9
12金	◆1年生給食開始◆ カレーライス	○ チーズいりイタリアンサラダ いちご	豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり ピーマン いちご	629	12.3	27.8
15月	はるやさいとハムのガーリックパスタ	○ まめとやさいのマリネ あげほのケーキ	ハム 牛乳 大豆 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 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 ジュース レーズン	627	15.0	26.3
16火	コーンピラフ	○ さかなのマヨネーズやきカラフルサラダ かぶとやさいのスープ	牛乳 ホキ 卵 鶏肉	米 バター 油 マヨネーズ 砂糖	コーン 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン 人参 きくらげ かぶ(葉)	564	14.5	30.8
17水	むぎごはん	○ とうふのチリソースに やさいのちゅうかドレッシングかけカラマンダリン	牛乳 豆腐 海老	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 椎茸 ねぎ チンゲンサイ もやし 人参 甘夏みかん	594	15.5	25.3
18木	わかめごはん	○ たまごやきのあんかけ はるやさいのきんぴら みそしる	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 味噌	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 糸こんにゃく じゃがいも	人参 椎茸 ねぎ ほうれん草 蓮根 うど さやえんどう 大根	599	14.6	25.5
19金	ごもくあんかけそば	○ カリカリじゃこサラダ いそポテト	豚肉 いか 海老 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	中華めん 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ 人参 筍 キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ きゅうり	551	16.8	27.8
22月	たけのこごはん	○ ししゃものサクサクあげ チンゲンサイのおひたし すましじる	だし鰹節 油揚げ 牛乳 ししゃも かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 油 ぶ	たけのこ チンゲンサイ 人参 ねぎ	581	15.6	29.6
23火	くろざとうパン	○ ポテトグラタン にんじんサラダ ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ まぐろ ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ パセリ 人参 レモン らっきょう キャベツ	632	14.3	36.0
24水	ごはん	○ とうふいりハンバーグ あおなのごまあえ みそしる	牛乳 豚挽き肉 豆腐 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 油 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ もやし 人参 小松菜	580	14.1	26.7
25木	ごはん	○ しろみざかなのしゅうまい ビーフンソテー ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 しゅうまいの皮 油 ビーフン ごま油	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン きくらげ もやし 小松菜	592	15.2	20.5
26金	キャロットライス	○ タンドリーチキン もやしとあおなのソテー ミラノふうやさいのスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン チーズ	米 油 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ にんにく もやし 小松菜 トマト キャベツ セロリー パセリ	619	14.8	27.2
30火	ごはん	○ さばのやくみソースかけ やさいのおかかあえ みそしる あまからだいす	牛乳 さば かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	生姜 にんにく ねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン 大根 人参	642	15.8	27.6

4月 15回

	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 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
4月の平均摂取量	596	14.9	278.0	350	94	2.3	2.9	266	0.4	0.5	37	2.3	6.4

●学校行事、仕入れの都合により献立を予告なく変更することがあります。ご了承ください