

令和6年

4月献立表

石神井台小学校

実施日		献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	カレーライス 春雨サラダ フルーツポンチ	○	鶏もも ひよこ豆	飲用牛乳 寒天缶	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり りんご缶 みかん缶	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 緑豆はるさめ 車糖(上白糖)	ひまわり油 ごま油	684	10.6	32.5	2.4
11	木	わかめご飯 豆腐の真砂揚げ 華風きゅうり 五日さっぱりスープ	○	押し豆腐 おから(生) 鶏ひき肉 鶏もも 大豆ミートミンチ 絹ごし豆腐	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 芽ひじき	にんじ	たまねぎ 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) きゅうり にんにく しょうが たけのこ 根深ねぎ キャベツ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉 車糖(三温糖)	ひまわり油 ごま油 菜種白絞油	576	15.1	33.0	2.7
12	金	ピザトースト ポークビーンズ 果物(美生柑)	○	ベーコン ボンレスハム 黄だいず 豚肉もも 白いんげん豆 金時豆 豆乳生クリーム	プロセスチーズ 飲用牛乳	トマトピューレ 青ピーマン にんじん パセリ トマトホール缶	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく しょうが 美生柑	食パン じゃがいも 車糖(上白糖)	ひまわり油	589	19.2	37.3	3.3
15	月	麻婆豆腐丼 トックスープ ぶどうゼリー	○	ぶたひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ 根深ねぎ たまねぎ だいこん ぶどうジュース	おむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖) トックスライス	ひまわり油 ごま油	606	14.9	26.1	2.6
16	火	かやくご飯 鮭の照り焼き あおさのみそ汁	○	さけ 鶏むね 木綿豆腐 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 あおさ(素干し) 刻みのり	にんじん	ごぼう ぶなしめじ むきえだまめ(冷凍) しょうが えのきたけ たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) でん粉 つきこんやく じゃがいも 車糖(三温糖)	ひまわり油	571	22.6	26.8	2.3
17	水	たけのこご飯 新じゃがのそぼろ煮 わかめと豆腐の味みそ汁	○	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ	さやえんどう にんじん さやいんげん	新たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) つきこんやく 新じゃがいも でん粉	ひまわり油	582	15.3	25.4	2.5
18	木	麦ご飯 かじきの梅あんがらめ ビーフンソテー かきたま汁	○	めかじき 鶏卵 焼き竹輪 鶏むね 木綿豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな	種なし梅干し にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ きくらげ(乾) たけのこ ぶなしめじ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(上白糖) ビーフン	菜種白絞油 ひまわり油 ごま油	585	18.9	30.3	2.6
19	金	油麩丼 変わり大学芋 あっさりスープ	○	鶏むね 鶏卵 ベーコン	刻みのり 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ セロリー えのきたけ キャベツ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) 油麩 車糖(上白糖) さつまいも(塊根、皮つき、生) 水あめ	菜種白絞油	618	14.8	26.9	2.4
22	月	胚芽ご飯 バリバリひじき カラフルソテー ポテトスープ	○	ベーコン	飲用牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな 赤ピーマン	たまねぎ スイートコーン缶 にんにく キャベツ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(はいが) 車糖(三温糖) 薄力粉 春巻きの皮 じゃがいも	ひまわり油 炒りごま(白) 菜種白絞油	586	11.8	33.8	2.0
23	火	麦ご飯 鯖の西京みそ焼き 糸寒天のレモン酢和え けんちん汁	○	さわら 米みそ(淡色辛みそ) 西京みそ	飲用牛乳 糸寒天	にんじん	しょうが ホールコーン缶 キャベツ きゅうり レモン果汁 だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) 板こんやく じゃがいも	ひまわり油	532	18.1	23.2	2.4
24	水	シャージャァー麺 フルーツヨーグルト	○	ぶたひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 国産大豆	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ 根深ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) きびパン粉(生) 車糖(三温糖) パン粉 でん粉 じゃがいも つきこんやく	ひまわり油 ごま油	564	16.0	24.3	2.6
25	木	きびご飯 むろあじのハンバーグ じゃが芋の金平 かぶと生揚げのみそ汁	○	むろあじミンチ 鶏ひき肉 鶏卵 押し豆腐 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	根深ねぎ えのきたけ ごぼう かぶ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) きびパン粉(生) 車糖(三温糖) パン粉 でん粉 じゃがいも つきこんやく	米サラダ油 ひまわり油	589	19.6	30.3	2.5
26	金	親子丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ キャベツのみそ汁	○	鶏もも 鶏卵 黄だいず 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ	にんじん 糸みつば	たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) でん粉	ひまわり油 菜種白絞油	615	18.7	33.1	2.6
30	火	麦ご飯 初かつおの揚げ煮 ポイル野菜ゆかり和え わかたけ汁	○	かつお 国産大豆 木綿豆腐 鶏もも	飲用牛乳 生わかめ	にんじ こまつな	しょうが にんにく むきえだまめ(冷凍) キャベツ 緑豆もやし 新たけのこ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖)	菜種白絞油 炒りごま(白)	580	19.4	25.4	1.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回 ★1年生の給食開始は、4月15日(月曜日)です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (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)
平均値	591	16.7	29.3	2.5	344	96	2.3	201	0.24	0.44	14	6.6

※ 日本食品標準成分表が2020年改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



3月に使用した主な食材産地をお知らせいたします。

- 玉葱: 北海道
- 小松菜: 埼玉県
- 里芋: 鹿児島県
- 人参: 千葉県
- キャベツ: 愛知県
- 青梗菜: 千葉県
- りんご: 山形県
- 生姜: 高知県
- 大根: 練馬区
- 長ネギ: 栃木県
- にんにく: 青森県
- ごぼう: 青森県
- にら: 千葉県
- えりんぎ: 新潟県
- じゃが芋: 長崎県
- 絹さや: 鹿児島県
- さつま芋: 千葉県
- 蓮根: 茨城県
- ピーマン: 茨城県
- セロリ: 静岡県
- しめじ: 長野県
- もやし: 栃木県
- えのきたけ: 長野県
- 切三つ葉: 千葉県
- きゅうり: 宮城県
- せとか: 愛媛県
- 赤ピーマン: 茨城県
- 国産牛肉: 岩手県
- 鮭: 北海道
- ちりめんじゃこ: 広島県
- さわら: ニュージーランド

★牛乳産地 2月実績: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道
4月予定: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道