

令和4年

# 4月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	木	○	ごつね寿司 野菜のツナ和え そぼろ汁	油揚げ 牛乳 まぐろ 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	にんじん さやいんげん キャベツ もやし 生姜 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	571	15.2	30.3	2.4
8	金	○	食パン 手作りみかんジャム オムレツ ボルシチ	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	食パン グラニュー糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	みかん缶 オレンジジュース たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ	605	17.9	36.6	3.0
11	月	○	親子丼 けんちん汁 果物	鶏もも 卵 牛乳 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ たまねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ みしょうかん	588	18.0	25.1	2.3
12	火	○	スパゲティミートソース マセドアンサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 きゅうり キャベツ コーン	583	17.1	30.9	2.4
13	水	○	ガーリックライス 白身魚のハーブ焼き チリコンカン	豚ひき肉 牛乳 ホキ ベーコン 大豆	米 大麦 米ぬか油 マヨネーズ (卵なし) パン粉 小麦粉	にんにく たまねぎ パセリ粉 にんじん トマト缶	624	20.6	36.9	2.5
14	木	○	カレーライス ブロッコリーサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ	613	12.7	31.4	2.2
15	金	○	シュカートースト パリパリサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 ウインナー	食パン マーガリン グラニュー糖 油 ワントンの皮 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	601	13.6	46.1	2.4
18	月	○	たけのこご飯 かつおと大豆の東煮 きのこ野菜のみそ汁	油揚げ 牛乳 かつお 大豆 みそ	米 砂糖 油 片栗粉 米ぬか油	たけのこ 生姜 ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜	619	21.6	28.2	2.7
19	火	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ たら きゅうり キャベツ	590	16.9	31.4	2.9
20	水	○	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳 豚ひき肉 竹輪 塩昆布	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ	564	14.8	25.7	1.7
21	木	○	豚キムチ丼 トックスープ 果物	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ(アレルギー-27品不使用) にんじん たら 干しいたけ もやし 小松菜 清見	603	14.7	24.8	2.2
22	金	○	ご飯 さばの揚げ漬け 磯の香和え みそ汁	牛乳 さばのり 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 もやし 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	637	16.8	34.8	2.5
25	月	○	ご飯 おろしソースハンバーグ おかか和え みそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ	577	17.1	27.6	2.9
26	火	○	赤飯 さわらの味噌焼き 野菜碗 紅白ゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ 寒天	米 もち米 黒ごま 砂糖 カルピス	にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ ほうれん草 クランベリージュース	591	18.7	25.6	3.0
27	水	○	パンパン クリームシチュー 大根のツナドレサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム まぐろ	パンパン 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリーンピース 大根 きゅうり	575	14.3	40.7	2.4
28	木	○	ひじきご飯 ししゃも焼き 梅のり和え 豚汁	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも のり 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 梅干し ごぼう 大根 ねぎ	593	20.7	30.7	3.0

※ 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16回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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 (ugRAE)	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	596	17.0	31.7	2.5	328	93	2.3	211	0.30	0.46	17	6.7



健康増進 食生活改善  
「健康増進ごはん」運動シンボルマーク

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。

