

令和7年

4月献立表

豊玉小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
		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					
9 水	さくらえびおこわ 牛乳 鱈の西京焼き 小松菜のおひたし 若たけ汁	桜えび 刻み昆布 牛乳 さわら みそ とり肉 わかめ			米 もち米 白ごま 砂糖 里芋			小松菜 にんじん えのきたけ たけのこ 白菜			535	20.9	25.1
10 木	ご飯 牛乳 チンジャオロース 広東スープ 大豆入り大学芋	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 大豆			米 米油 片栗粉 砂糖 ごま油 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま			生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし たけのこ ビーマン 白菜 チンゲンサイ			629	16.7	24.0
11 金	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり			うどん 片栗粉 小麦粉 油			にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜			584	19.0	30.2
14 月	ポークカレー 牛乳 春キャベツのサラダ 果物 (りんご)	豚肉 牛乳			米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖			セロリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご 小松菜 キャベツ			650	11.7	33.0
15 火	ミルクパン 牛乳 ツナとアスパラの豆乳グラタン レタスとベーコンのスープ	牛乳 まぐろ 缶 豆乳 チーズ ベーコン			ミルクパン じゃが芋 米油 砂糖 小麦粉 パン粉			たまねぎ アスパラガス パセリ粉 にんじん レタス 小松菜			592	15.0	40.1
16 水	麻婆豆腐丼 牛乳 わかめとしいじのスープ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 とり肉			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油			生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にら しめじ チンゲンサイ			597	18.7	32.7
17 木	麦ご飯 牛乳 里芋の揚げ煮 梅海苔和え	牛乳 豚肉 竹輪 のり			米 大麦 油 里芋 米油 砂糖 ごま油			生姜 にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ 練り梅			548	15.8	24.8
18 金	かしわめし (福岡県) 牛乳 魚のごま風味焼き 大根とわかめの酢の物 なめこのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ わかめ 豆腐 みそ			米 大麦 米油 砂糖 白ごま			ごぼう にんじん 大根 なめこ ねぎ 小松菜			525	22.2	27.9
21 月	麦ご飯 牛乳 和風キャベツバーグ 野菜の酢みそ和え 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ とり肉 わかめ			米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 砂糖 片栗粉 米油			キャベツ たまねぎ にんじん もやし 大根 えのきたけ ねぎ			658	17.1	36.1
22 火	たけのこごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 絹さや入りみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ			米 米油 砂糖 じゃが芋			たけのこ さやえんどう たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 大根			543	18.9	33.1
23 水	豚肉炒飯 牛乳 ジャンボシューマイ もやしの中華スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ			米 大麦 米油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 白ごま			ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 もやし チンゲンサイ			588	17.7	32.4
24 木	ご飯 牛乳 わかさぎのカレー揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐 みそ			米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 白すりごま 米油			ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ			558	15.4	31.0
25 金	シュガートースト 牛乳 野菜とウィンナーのソテー チリコンカン	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 大豆 チーズ			食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋			にんじん キャベツ 小松菜 にんにく たまねぎ トマト缶 パセリ粉			530	16.5	41.4
28 月	カラフルピラフ 牛乳 白身魚のプロバンス風 キャロットポタージュ	とり肉 牛乳 すけとうだら 鶏ひき肉 ベーコン クリーム			米 大麦 米油 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋			たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく トマト缶 トマトピューレ パセリ粉			579	18.1	34.2
30 水	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 豚肉と生揚げの煮物 しらすのおろしドレッシング	牛乳 のり 豚肉 厚揚げ しらす干し			米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋			生姜 にんじん 大根 たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり			623	16.7	30.8

※ 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15回

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	583	17.3	31.8	2.5	347	90	2.3	239	0.31	0.43	13	5.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～3月に使用したおもな食材の生産地～

大根：練馬区 にんじん：千葉県 なばな：千葉県 もやし：栃木県
白菜：茨城県 キャベツ：愛知県 玉ねぎ：北海道 ビーマン：茨城県
ごぼう：青森県 ブロッコリー：群馬県 小松菜：埼玉県 長ねぎ：練馬区
じゃがいも：鹿児島県 豚肉：埼玉県 ふじ：青森県 れんこん：茨城県
きゅうり：宮崎県 鶏肉：鳥取県 米：岩手県 いちご：茨城県

給食室から

新年度の給食は4月9日(水)から始まります。(一年生は4月14日(月)からになります。)
今年度も、栄養士と調理員9名で、子どもたちの健やかな成長を願い、衛生管理に努め、安心安全でおいしい給食を提供してまいります。
1年間よろしく願いいたします。
献立表、給食だよりは、Sigfyによるデータ配信でお配りしています。紙の献立表、給食だよりが必要な方は、給食室前に用意してありますのでご自由にお持ち帰りください。