

令和7年

4月献立表

石神井東小学校

実施日		献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	木	ポークカレーライス ブロッコリーのハニーサラダ	○	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう チーズ	せいはくまい サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう はちみつ	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー	615	13.4	31.0	2.1
11	金	ハムとコーンのピラフ スパニッシュオムレツ 春キャベツのスープ	○	ボンレスハム ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナとりにく あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン えだまめ ほうれんそう トマト キャベツ だいこん しめじ こまつな	567	18.2	31.3	2.6
14	月	フレンチトースト 野菜とウインナーのソテー ポークビーンズ	○	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ぶたにく だいす なまクリーム	しょくパン さとう バター サラダあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう コーン しょうが たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ	571	16.6	38.9	2.5
15	火	鶏の照焼き丼 卵と焼き豆腐の味噌汁	○	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ やきとうふ たまご みそ	せいはくまい おおむぎ さとう こんにゃく かたくりこ さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう	581	20.7	22.3	1.8
16	水	スパゲッティーミートソース サウピカンサラダ	○	ぶたひきにく だいす パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ サラダあぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも ごまあぶら	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	636	17.2	34.8	2.9
17	木	麦ご飯 カレー肉じゃが 春雨サラダ ももゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かんてん	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ももジュース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しめじ さやいんげん きゅうり ももかん	586	13.3	19.7	2.3
18	金	新たけのこのごはん ししゃもの利休焼き 大根と小松菜の味噌汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	こんぶ とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ みそ だいす ちりめんじゃこ	せいはくまい もちごめ サラダあぶら くらごま しろごま じゃがいも かたくりこ さとう	たけのこ みつば だいこん にんじん はくさい ほししいたけ こまつな	675	18.7	34.7	2.7
21	月	キャロットライスのクリームソースがけ バミセリスープ	○	とりにく いか だいす ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぶたにく とうふ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら バター こむぎこ じゃがいも バミセリ	にんじん パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれんそう キャベツ だいこん こまつな	646	16.6	33.2	2.1
22	火	枝豆とわかめのご飯 白身魚の玉葱ソース こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 みそけんちん汁	○	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	せいはくまい ごま さとう サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら こんにゃく	えだまめ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	579	19.3	26.1	2.7
23	水	親子丼 ツナとじゃが芋の中華炒め ジュシー	○	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう ツナ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにゃく さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん みつば にんにく さやいんげん オレンジ	565	19.1	27.9	2.2
24	木	ごま麦ご飯 きのこのおろしソースハンバーグ キャベツのふわふわスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ベーコン あつあげ チーズ たまご	せいはくまい おおむぎ ごま サラダあぶら パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん しめじ えのきたけ だいこん にんにく セロリー キャベツ こまつな	643	17.4	31.4	2.0
25	金	五目チャーハン 鶏のから揚げ わかめスープ	○	やきぶた かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ だいこん しめじ	578	19.7	26.6	2.9
28	月	コーンチーズマヨドッグ イタリアンサラダ チキンポトフ	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	コッペパン さとう マヨネーズ（エッグフリー） サラダあぶら じゃがいも	キャベツ コーン きゅうり にんじん ブロッコリー カリフラワー えだまめ にんにく しょうが たまねぎ しめじ こまつな	578	17.0	42.5	2.8
30	水	きびご飯 生揚げの甘味噌炒め 沢煮椀 りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	せいはくまい きび サラダあぶら さとう かたくりこ しらたき	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ にんじん こまつな はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ りんご	619	18.2	31.1	2.1

※ 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

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	602	17.6	30.6	2.4	346	99	2.3	240	0.30	0.45	15	6.3

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪

の毛

が

出

て

い

ま

せ

ん

か

？

マスク

から

鼻

と

口

が

で

出

て

い

ま

せ

ん

か

？

給食着

は

清

潔

で

す

か

？

爪

は

短

く

切

っ

て

い

ま

す

か

？

手

を

き

れ

い

に

あ

ら

洗

い

ま

し

た

か

？

体調

は

悪

く

な

い

で

す

か

？

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

食器

の

カ

ゴ

や

食

缶

は

、

床

に

置

い

て

は

い

け

ま

せ

ん

。

熱いものや重たいものは1人で運ばずに協力して運びましょう。

汁物

は

底

から

よ

く

か

き

混

ぜ

て

、

具

と

汁

を

同

じ

く

ら

い

に

盛

り

つ

け

ま

す

。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。