

令和6年

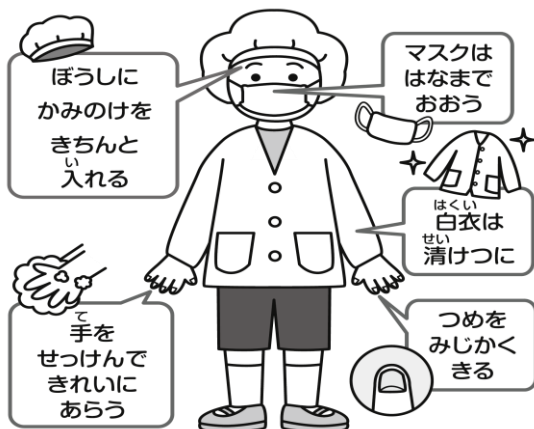
4月献立表

石神井西小学校

| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | | | 黄色の食品 | | | 緑の食品 | | | 栄養量 | | | |
|------|---------------------------------|---------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|---|--|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | 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 水 | チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ | とり肉 牛乳 | | | 米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 | | | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜 | | | 614 | 12.2 | 31.4 | 2.5 |
| 11 木 | きびご飯 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 野菜の生姜しょうゆ | 牛乳 豚ひき肉 | | | 米 きび 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 | | | 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜 | | | 569 | 13.9 | 21.5 | 1.8 |
| 12 金 | 麦ご飯 牛乳 四川豆腐 もやしナムル | 牛乳 豆腐 豚肉 | | | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | | | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 | | | 577 | 17.3 | 27.8 | 2.2 |
| 15 月 | 揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ 果物(デコボン) | きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 | | | ショートニングパン 米油 グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油 | | | ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 デコボン | | | 598 | 15.1 | 41.7 | 2.5 |
| 16 火 | ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 豆腐のすまし汁 アツタのごまじょうゆ | 牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐 | | | 米 砂糖 焼きふ 片栗粉 ごま | | | 生姜 にんじん 大根 えのきたけ しめじ 小松菜 ブロッコリー キャベツ | | | 570 | 19.9 | 27.5 | 2.7 |
| 17 水 | あぶたま丼 牛乳 野菜のごま酢 | とり肉 油揚げ 竹輪 卵 削り節 牛乳 | | | 米 砂糖 白すりごま | | | にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース もやし 小松菜 | | | 613 | 17.9 | 31.1 | 2.1 |
| 18 木 | はちみつトースト 牛乳 クリームシチュー | 牛乳 とり肉 生クリーム | | | 食パン マーガリン はちみつ 米ぬか油 ジャガイモ 小麦粉 バター | | | にんじん たまねぎ パセリ粉 | | | 599 | 13.7 | 46.3 | 2.0 |
| 19 金 | チキンライス 牛乳 ABCスープ オレンジゼリー | とり肉 牛乳 ベーコン アガー | | | 米 バター 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ マカロニ | | | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ オレンジジュース | | | 577 | 13.1 | 26.4 | 3.1 |
| 22 月 | 豚肉丼 牛乳 けんちん汁 | 豚肉 牛乳 豆腐 | | | 米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ | | | たけのこ たまねぎ ねぎ ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ | | | 597 | 18.0 | 25.6 | 2.6 |
| 23 火 | ツナピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ | まぐろ缶 牛乳 ベーコン いんげん豆 | | | 米 米ぬか油 ジャガイモ マカロニ | | | にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく キャベツ パセリ粉 トマト缶 | | | 579 | 13.8 | 28.4 | 2.6 |
| 24 水 | 塩野菜ラーメン 牛乳 ぎすけ煮 | 豚肉 なた 牛乳 大豆 しらす干し | | | 中華めん 米ぬか油 片栗粉 米油 砂糖 ごま | | | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ | | | 570 | 19.2 | 33.2 | 3.2 |
| 25 木 | キムチチャーハン 牛乳 中華風コンスープ | 豚肉 牛乳 とり肉 卵 | | | 米 大麦 米ぬか油 ごま 片栗粉 ごま油 | | | にんにく にんじん ピーマン キムチ たまねぎ コーン チンゲンサイ | | | 563 | 15.6 | 25.3 | 3.1 |
| 26 金 | ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 具だくさん汁 | 牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ | | | 米 米ぬか油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく | | | 生姜 にんにく にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜 | | | 603 | 16.5 | 33.6 | 2.0 |
| 30 火 | たけのご飯 牛乳 鯖の香味焼き すまし汁 | とり肉 油揚げ 牛乳 鯖 豆腐 | | | 米 砂糖 ごま油 焼きふ | | | たけのこ にんじん ねぎ 生姜 大根 小松菜 | | | 582 | 20.3 | 32.6 | 2.6 |

※ 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

| 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 | 587 | 16.2 | 31.0 | 2.5 | 308 | 82 | 1.9 | 199 | 0.27 | 0.37 | 13 | 5.7 |



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

