

令和6年度 4月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しほが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
10 (水)	進級お祝い給食 おせきはん	わふうとうふハンバーグ ねりまみそのみそしる	こめ もちごめ はんこ でんぶん じゃがいも	くろごま マヨネーズ (卵なし)	ささげ ぶたひきにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ	561	16.8	1.9
11 (木)	わかめうどん	ちくわのいそべあげ はくさいのごまずあえ	うどん こむぎこ さとう	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) しろすりごま	とりにく あぶらあげ ちくわ	わかめ ★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい もやし きゅうり	565	17.3	2.3
12 (金)	旬：のらぼうな のらぼうなめし	じゃがいものそぼろに おかかあえ きよみオレンジ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごめあぶら ごめあぶら	ぶたひきにく だいず かつおぶし	★ぎゅうにゅう	のらぼうな にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ きよみ	556	14.7	1.9
15 (月)	カレーライス	コールスローサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	574	13.1	1.6
16 (火)	★かしわぼん	とりのてりやき ★はるやさいのクリームに	★ミルクパン こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら ★バター	とりにく とりもも いんげんまめ レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん アスパラガス こまつな	しょうが にんにく たまねぎ セロリー かぶ	623	19.4	2.0
17 (水)	旬：たけのこ たけのこごはん	★ししゃものからあげ じゃがいものみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも わかめ	こねぎ	たけのこ しょうが たまねぎ	563	15.1	2.2
18 (木)	まあぼどうふどん	わんたんスープ	こめ さとう でんぶん ワンタンのかわ	こめあぶら ごめあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん たら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ	592	16.3	2.2
19 (金)	入学お祝い給食 はるのちらしずし	まつかぜやき おいわいすましじる	こめ さとう こめこ でんぶん	こめあぶら しろごま	とりにく とりひきにく だいず みそ とうふ なた	★ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たけのこ れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん	540	17.7	2.2
22 (月)	ねぎしおぶたどん	こまつなのみそしる りんごゼリー	こめ でんぶん さとう	こめあぶら しろごま ごめあぶら	ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく たまねぎ もやし ねぎ しらす レモン えのきたけ りんごかん りんごジュース	575	15.2	1.9
23 (火)	★きなこトースト	ポークシチュー ダイコンサラダ	★しよパン さとう じゃがいも こむぎこ	★バター こめあぶら	きなこ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ だいこん コーン	560	15.4	1.8
24 (水)	旬：グリーンピース ピースごはん	あつあげのカレーに カリカリジャコサラダ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごめあぶら	あつあげ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	563	18.3	2.2
25 (木)	はいがごはん	★あんかけぎせいどうふ とんじる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりにく とうふ ★たまご ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごんにやく ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	580	16.8	1.8
26 (金)	ひじきごはん	かじきのきのめやき さつまいものみそしる	こめ さとう でんぶん さつまいも	こめあぶら	ぶたにく かじき あつあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん	さんしょう たまねぎ ねぎ	537	18.8	1.9
29 (月)	昭和の日										
30 (火)	はいがごはん	ぶりとじゃがいものあずまに なめこのみそしる	こめ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	ぶり とうふ みそ	★ぎゅうにゅう		しょうが だいこん なめこ	571	15.1	1.5

1年生 給食なし

4年生 通定

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。
 ※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

* 給食時間に必要なもの *

☐ ランチョンマット

個人トレイの下に敷きます。毎日持ち帰って洗濯をお願いいたします。

☐ 給食用ハンカチ

口の周りや、果物・牛乳等で汚れた手を拭くときに必要です。

☐ 給食袋

ランチョンマット・給食用ハンカチを入れます。

☐ マスク・マスク入れ (給食当番のみ)

衛生管理上、給食当番の場合は、マスクが必要です。ランドセルに予備マスクとして1つ入れて置いていただけますと幸いです。

☐ (髪が長い人) ヘアゴム

特に給食当番は、髪の毛が給食に入らないように髪を結ぶようにします。

~今月の産直食材~

- 七分つき米 … 埼玉県行田市
- 清見オレンジ … 和歌山県紀の川市

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

