

# 令和6年 4月献立表

大泉西小学校

実施日	曜	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 (%)
			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	火	スパイシーピラフ 牛乳 ツナとアスパラの豆乳グラタン 米粉のマカロニスープ	牛乳 鶏肉	ツナ 豆乳	こめ 米 大麦 油 じゃがいも 米粉	こめ 米 大麦 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラ コーン パセリ セロリ こまつな	627	14.6	
10	水	むぎ 麦ご飯 牛乳 お好みバーグ こまつな 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉	あおのり みそ	こめ 米 大麦 片栗粉 ごま 砂糖	こめ 米 大麦 片栗粉 ごま 砂糖	たまねぎ キャベツ れんこん 紅しょう が こまつな もやし にんじん だい こん ねぎ	585	18.9	
11	木	むぎ 麦ご飯 牛乳 春雨スープ とりにく 鶏肉とコーンの揚げ煮 オレンジ	牛乳 鶏肉		こめ 米 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	こめ 米 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん 干しいたけ こまつな きよみ	648	13.2	
12	金	ぶた 豚バラ高菜ご飯 牛乳 さけ 鮭の塩麹焼き けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉	さけ 鶏肉 かつおぶし	こめ 米 大麦 油 こんにゃく 里芋	こめ 米 大麦 油 こんにゃく 里芋	にんじん たかな漬 ごぼう だいこん ねぎ	572	21.7	
15	月	【1年生給食開始】 こめ こカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉	豆乳	こめ 米 大麦 油 じゃがいも 米粉 砂糖	こめ 米 大麦 油 じゃがいも 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	653	12.3	
16	火	チキンライス 牛乳 ツナサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉	ツナ 大豆	こめ 米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	こめ 米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム きゅうり にんにく パセリ	585	17.0	
17	水	ホイコーロー丼 牛乳 中華スープ りんごゼリー	牛乳 豚肉	みそ 大豆 わかめ	こめ 米 大麦 油 砂糖 ごま かたくり 片栗粉	こめ 米 大麦 油 砂糖 ごま かたくり 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのき はくさい こまつな りんごジュース	598	16.0	
18	木	たけのこ 筍ご飯 牛乳 具だくさんみそ 汁 蒸しさわらの葱ソース	牛乳 鶏肉	さわら みそ 豚肉	こめ 米 ごま油 油 じゃがいも こんにゃく	こめ 米 ごま油 油 じゃがいも こんにゃく	たけのこ にんじん しょうが ねぎ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	577	21.7	
19	金	フレンチトースト 牛乳 わかさ 若草ポテト 根菜のミネストローネ	牛乳 鶏卵	あおのり 鶏肉	しょく 食パン バター 油 砂糖 じゃがいも	しょく 食パン バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん れんこん トマト缶	612	15.0	
22	月	ミートソーススパゲティー 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳 大豆	豚肉	スパゲティー オリーブオイル 油 砂糖	スパゲティー オリーブオイル 油 砂糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 コーン キャベツ ブロッコリー	612	17.5	
23	火	ねりま 練馬ご飯 牛乳 焼きししゃも キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 鶏肉	あぶら 油揚げ ししゃも かつおぶし 木綿豆腐 みそ わかめ	こめ 米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	こめ 米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	577	21.4	
24	水	ガパオライス 牛乳 フォー入り五目スープ	牛乳 鶏肉	豚肉 大豆	こめ 米 大麦 油 砂糖 フォー かたくり 片栗粉 ごま油	こめ 米 大麦 油 砂糖 フォー かたくり 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマ ン バジル しょうが たけのこ も やし にんじん ニラ ねぎ	646	19.1	
25	木	むぎ 麦ご飯 牛乳 いかと大根の煮付け もやしと小松菜の生姜炒め 甘夏	牛乳 豚肉	いか 生揚げ	こめ 米 大麦 油 砂糖	こめ 米 大麦 油 砂糖	にんじん だいこん さやいんげん しょうが もやし こまつな なつみかん	592	20.0	
26	金	ぶた 豚キムチチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 麦むぎスープ	牛乳 豚肉	とりにく 鶏肉	こめ 米 大麦 油 ぎょうざの皮 ごま油 かたくり 片栗粉	こめ 米 大麦 油 ぎょうざの皮 ごま油 かたくり 片栗粉	にんにく しょうが はくさいキムチ ねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ ニラ セロリ パセリ	634	16.6	
30	火	ごまわかめご飯 牛乳 肉じゃが ほうれん草のおかか和え りんご	牛乳 わかめ 肉じゃが	ほうれん草 豚肉	こめ 米 大麦 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	こめ 米 大麦 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれん草 えのき りんご	597	16.1	

※ 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	608	17.3	31.0	2.2	325	93	2.3	225	0.33	0.45	20	6.9

3月使用食材産地													
牛乳	北海道、宮城	米	秋田県	卵	栃木県	鶏肉	岩手県	豚肉	岩手・茨城県	小松菜	埼玉県	こんにゃく	群馬県
	東京、群馬、秋田	はまさき	佐賀県	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	白菜	群馬・茨城県	ねぎ	千葉県
	青森、山形	いちご	静岡県	菜の花	千葉県	秋鮭	北海道・三陸産	さわら	韓国産	ちりめんじゃこ	兵庫・瀬戸内	ほうれん草	埼玉県
	山梨、岩手	デコポン	熊本県	人参	愛知・徳島県	じゃがいも	北海道	キャベツ	愛知県	玉葱	北海道	大根	神奈川県