



# 4月献立表



令和4年

大泉学園緑小学校

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)	家庭で補ってほしい食品		
8 金	しょうが焼き丼 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 パインゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ バインアップルジュース	576	15.9	29.7	2.2	種実		
11 月	ご飯 牛乳 ごぼうの甘辛揚げ 野菜の梅かつお和え 石狩汁	ぎゅうにゅう かつおぶし さけ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん きゅうり ねりうめ しょうが ねぎ	552	17.8	24.6	1.8	卵		
12 火	ひじきご飯 牛乳 生揚げの肉みそがけ みぞれ汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ とりむね	こめ こめあぶら こんにゃく さとう でんぶん	にんじん ほししいたけ にんにく たまねぎ えのきたけ なめこ だいこん こまつな	564	19.6	34.8	2.7	果物		
13 水	大豆入りドライカレー 牛乳 コールスローサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ねんせいきゅうしよくかいし 1年生給食開始</span>	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン コーン トマトピューレ キャベツ きゅうり	567	15.7	31.4	2.0	魚 魚介		
14 木	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ みかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら はちみつ ほうさめ ごまあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし なら ほししいたけ だいこん オレンジジュース みかんかん	557	15.3	26.2	2.4	乳 乳製品		
15 金	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のおかか炒め すまし汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">にゅうかく しんきゅう いわ こんだて 入学・進級お祝い献立</span>	ささげ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	こめ もちこめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ほししいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	593	18.5	30.7	2.4	野菜		
18 月	さんまのひつまぶし 牛乳 野菜のごま酢和え 具だくさんみそ汁	さんま ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろすりごま こめあぶら	しょうが こねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ こまつな	585	16.3	35.7	2.3	豆 豆製品		
19 火	丸パン 牛乳 チキンのママーレード焼き ポイルキャベツ ひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	まるパン ママーレード こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	542	20.1	35.7	2.8	海藻		
20 水	ご飯 牛乳 キャベツバーグ ミニトマト かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ たまねぎ ミニトマト かぶ かぶ (は) しめじ にんじん	603	17.8	36.9	2.4	魚 魚介		
21 木	ご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き もやしと油揚げの炒め物 鶏つみれ汁	ぎゅうにゅう こもちししゃも あぶらあげ とりひきにく みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん	にんじん こまつな もやし しょうが ねぎ だいこん たまねぎ	561	21.7	31.1	2.6	果物		
22 金	山菜うどん 牛乳 ツナと大根のサラダ よもぎ団子	ぶたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう まくろ とうふ あずき	うどん こめあぶら さとう しらたまこ じょうしんこ	わらび ぜんまい にんじん ねぎ なめこ こまつな ほししいたけ だいこん きゅうり よもぎ	563	15.0	28.8	1.9	乳 乳製品		
25 月	たけのご飯 牛乳 がめ煮 三色みそ炒め	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ みそ	こめ もちこめ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ にんじん しょうが ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	587	16.5	32.8	2.1	果物		
26 火	ご飯 牛乳 鮭のマヨみそ焼き 白菜のピリ辛漬け 塩けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こめ さとう マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら こめあぶら こんにゃく さといも	しょうが はくさい にんじん きゅうり にんにく ごぼう だいこん ねぎ こまつな	563	19.5	32.9	2.2	豆 豆製品		
27 水	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう きんときまめ ベーコン ぶたひきにく	しよくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな コーン あかピーマン	605	13.2	42.2	2.6	魚 魚介		
28 木	ご飯 牛乳 肉じゃが 切り干し炒めナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな オレンジ にんにく きりほしだいこん もやし	554	14.7	25.2	1.8	海藻		

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	571	17.1	32.0	2.3	326	89	2.1	195	0.27	0.43	13	5.5

※ 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