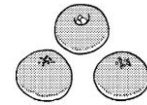




平成31年4月の献立表



家庭数

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：準備や後片付けを上手にしましょう 食生活指導のめあて：食べ物の仲間を知りましょう

日	曜	献立	食 材			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの			
10	水	ピスキューパン カラフルサラダ ポトフ	牛乳 卵 豚肉	ミルクパン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 油 じゃがいも	こまつな もやし きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ	659	24.0	
11	木	チキンカレーライス フレンチサラダ はっさく	牛乳 鶏肉	米 押麦 油 じゃがいも 米粉 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ はっさく	710	21.2	1年生 給食始まり
12	金	麻婆丼 ナムル アップルゼリー	牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま油 砂糖 粉寒天	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん エリンギ もやし こまつな にんじん にんにく 長ねぎ しょうが りんごジュース りんご缶	655	24.5	
15	月	そばろご飯 豚汁 ごま和え	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉	米 油 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま 砂糖	しょうが さやいんげん 玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ にんじん もやし	624	24.3	
16	火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	米 砂糖 油 砂糖	しょうが にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	646	27.5	
17	水	フィッシュバーガー 水菜のスープ 美生柑	牛乳 ホキ 卵 鶏肉 豆腐	丸パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん えのき みすな 美生柑	588	29.6	
18	木	五目うどん からし和え バナナケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	冷凍うどん 砂糖 砂糖 油 バター 砂糖 小麦粉	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん バナナ	663	24.9	
19	金	中華丼 五目スープ はっさく	牛乳 えび いか 豚肉 鶏肉	米 でんぷん 油 ごま油 油 じゃがいも ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ はくさい にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 はっさく	618	23.0	
22	月	ミートソースパグティ マスタードサラダ 美生柑	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	スパグティ 油 米粉 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールトマト キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン 美生柑	629	25.7	
23	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 塩昆布和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 卵 豆腐	米 でんぷん 油 ごま でんぷん	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな 長ねぎ	662	27.7	
24	水	バタートースト アスパラサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 牛乳	食パン バター 油 油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス もやし 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム水煮 パセリ	618	21.7	
25	木	焼肉チャーハン 大根の南蛮漬け 豆腐と白菜の中華スープ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 卵 豆腐 粉寒天 カルピス	米 油 砂糖 ごま油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん エリンギ だいこん とうがらし しょうが にんじん 長ねぎ はくさい パイン缶	644	25.4	4月生まれ お誕生日給食
26	金	グリーンピースご飯 鮭の塩焼き 変わりきんぴら すまし汁	牛乳 オホーツクサーモン 豆腐 わかめ	米 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ごま 麩	生グリーンピース ごぼう にんじん こまつな	623	27.7	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆4月生まれのお誕生日給食があります。各教室でお誕生月の児童をお祝いします。

☆ハッピーランチの日があります。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年（3・4年生）の栄養価です。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準（平成30年8月1日改正）は、低学年（1・2年生）エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年（3・4年生）エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年（5・6年生）エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食物アレルギー対応について

学校給食における食物アレルギー対応を希望する場合は、学校にお申し出ください。必要な書類をお渡ししますので、「学校生活管理指導表」等の提出をお願いします。

その後、保護者の方と面談を行い、食物アレルギー対応の内容を検討します。対応期間は1年とし、年度当初に再度書類の提出と面談を行います。

食物アレルギー対応は除去食（原因食品の完全除去）を中心に行います。除去食の提供が難しい場合には、弁当持参になります。

また、安全性を最優先とするため、1つの料理に除去対応食は1種類にするなど、複雑な対応は行わないようにしています。

☆食材の産地について（入荷状況等により産地が変わります）

豚肉・豚ひき肉（群馬・鹿児島） 鶏肉・鶏ひき肉（岩手・宮崎） 卵（青森） ホキ（ニュージーランド） オホーツクサーモン（北海道） えび（タイ） いか（青森）

大豆（北海道） ひじき（長崎） わかめ（徳島） 牛乳（千葉）

米（高知） じゃがいも（鹿児島） 押麦（静岡） アーモンド（アメリカ） ごま（ミャンマー）

こまつな（埼玉） にんじん（徳島） だいこん（神奈川） もやし（栃木） キャベツ（愛知） きゅうり（埼玉） 玉ねぎ（北海道） 長ねぎ（千葉） にんにく（青森）

しょうが（高知） ごぼう（埼玉） しめじ（新潟） エリンギ（長野） えのき（長野） さやいんげん（沖縄） パセリ（千葉） 赤ピーマン（ニュージーランド）

黄ピーマン（ニュージーランド） チンゲン菜（静岡） はくさい（群馬） 生グリーンピース（宮崎） アスパラガス（栃木） 水菜（茨城） セロリ（静岡）

はっさく（和歌山） 美生柑（愛媛） バナナ（フィリピン） パイン缶（インドネシア） りんご缶（青森） ホールトマト（国産） マッシュルーム水煮（岡山）

ホールコーン（北海道）

