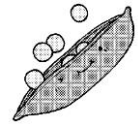




令和3年4月の献立表

文京区立小日向台町小学校



児童数

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

日	曜	献立	食品(3つのなかま)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	お知らせ	
			体をつくるものになるもの(赤)	エネルギーのもとになるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)			
8	木	麻婆丼 青梗菜のスープ いちご	牛乳	豚肉,ハチみそ,赤みそ,豆腐	米,こめ油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,エリンギ,にら	603 kcal	
				鶏肉	ごま油	人参,長ねぎ,チンゲン菜	24.7 g	
						いちご	19.3 g	
							2.6 g	
9	金	三色そばろごはん けんちん汁 塩昆布和え	牛乳	鶏肉,卵	米,こめ油,砂糖,こめ油	しょうが,人参,グリーンピース	588 kcal	
				豚肉,豆腐	こめ油,こんにゃく,じゃがいも	人参,だいこん,長ねぎ	24.5 g	
						キャベツ,もやし,人参	18.5 g	
							2.3 g	
12	月	チキンカレーライス コーンサラダ アップルゼリー	牛乳	鶏肉	米,押麦,こめ油,じゃがいも,こめ油,米粉,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,りんご	714 kcal	1年生 給食始まり
					こめ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	19.4 g	
				粉寒天	砂糖	りんごジュース,りんご(缶)	21.3 g	
							2.5 g	
13	火	じゃこわかめご飯 豚肉とじゃがいものみそ煮 おひたし	牛乳	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米		619 kcal	
				豚肉,赤みそ	こめ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,玉ねぎ,さやいんげん	22.1 g	
						キャベツ,もやし,人参	14.7 g	
							2.5 g	
14	水	ハニートースト チリコンカン フレンチサラダ	牛乳		食パン,有塩バター,はちみつ		654 kcal	
				いんげんまめ,ベーコン,豚肉	じゃがいも,米ぬか油,米粉	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,パセリ	21.6 g	
					砂糖,こめ油	もやし,きゅうり,人参,玉ねぎ	27.1 g	
							2.9 g	
15	木	高野豆腐丼 白菜と油揚げの味噌汁 カラマンダリン	牛乳	鶏肉,高野豆腐	米,米粒麦,こめ油,砂糖	しょうが,人参,ぶなしめじ,グリーンピース	629 kcal	
				油揚げ,白みそ,赤みそ		白菜,長ねぎ	26.8 g	
						カラマンダリン	19.3 g	
							2.3 g	
16	金	ソース焼きそば スパイシーポテト もやしのナムル	牛乳	豚肉	こめ油,むし中華めん	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし	599 kcal	
				大豆	じゃがいも,でんぷん,こめ油		22.4 g	
					砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり,しょうが,長ねぎ	21.5 g	
							2.4 g	
19	月	フルコギ丼 五目スープ 甘夏みかん	牛乳	豚肉	米,こめ油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,もやし,人参,にら,りんご,しょうが,にんにく	603 kcal	
				鶏肉,豆腐	こめ油,ごま油	人参,玉ねぎ,チンゲン菜	22.7 g	
						甘夏みかん	17.0 g	
							2.5 g	
20	火	ご飯 鮭の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 真だくさんみそ汁	牛乳	オホーツクサーモン	でんぷん,こめ油	しょうが	638 kcal	和食の日
				油揚げ	砂糖,ごま油	切干し大根,人参,小松菜	29.2 g	
				白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく	人参,ぶなしめじ,長ねぎ	16.1 g	
							2.8 g	
21	水	ホットドック ひよこ豆入り野菜スープ フルーツポンチ	牛乳	フランクフルト	コッペパン	キャベツ	608 kcal	
				ベーコン,鶏肉,ひよこまめ(乾)	こめ油,じゃがいも	セロリー,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	22.1 g	
					砂糖	みかん(缶),パインアップル(缶),りんご(缶),レモン(果汁,生)	22.3 g	
							3.1 g	
22	木	ご飯 のりのつくだ煮 生揚げのそぼろ煮 おひたし	牛乳	焼きのり	砂糖,でんぷん		683 kcal	
				生揚げ,鶏肉,豚肉	砂糖,こめ油,でんぷん	しょうが,人参,玉ねぎ,えだまめ	29.0 g	
						キャベツ,もやし,人参	23.3 g	
							2.6 g	
23	金	五目うどん もやしのナムル 大学芋	牛乳	豚肉,油揚げ	冷凍うどん,こめ油,砂糖	人参,長ねぎ,小松菜	637 kcal	
					砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり	22.4 g	
					さつまいも,こめ油,砂糖,水あめ,黒ごま		20.6 g	
							2.1 g	
26	月	やきとり丼 にら玉汁 おひたし	牛乳	鶏肉	米,こめ油,砂糖,でんぷん	長ねぎ,玉ねぎ,しょうが	678 kcal	
				豆腐,卵	でんぷん	人参,にら	28.4 g	
					砂糖,ごま油	もやし,人参,キャベツ	21.4 g	
							3.2 g	
27	火	コーンピラフ かぶのスープ ハートレタツクサラダ アセロラゼリー	牛乳	鶏肉,ウィンナー	米,こめ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールコーン,パセリ	620 kcal	4月生まれ お誕生日給食
				ベーコン	こめ油	人参,玉ねぎ,かぶ	17.7 g	
					じゃがいも,はちみつ,こめ油	人参,キャベツ,きゅうり	19.8 g	
				粉寒天	砂糖	アセロラジュース,りんご(缶)	3.0 g	
28	水	ガーリックチーズトースト じゃがいものクリーム煮 コーンサラダ	牛乳	ピザチーズ	食パン,有塩バター	にんにく	675 kcal	
				ベーコン,豚肉,牛乳,クリーム(乳脂肪)	こめ油,じゃがいも,米粉	人参,玉ねぎ,グリーンピース	22.9 g	
					こめ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	33.0 g	
							3.1 g	
30	金	ハヤシライス 豆のサラダ 美生柑	牛乳	豚肉	米,こめ油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリー,ホールドマト,グリーンピース	704 kcal	
				いんげんまめ,ひよこまめ(乾),ベーコン	砂糖,米ぬか油	キャベツ,ホールコーン,きゅうり	22.1 g	
							23.4 g	
							2.7 g	

☆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。

☆パン・麺は、卵を使用していません。 ☆ベーコン・ウィンナーは、乳・卵を使用していません。

☆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(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(茨城) 卵(青森) オホーツクサーモン(北海道) ちりめんじゃこ(熊本・九州)

わかめ(徳島) ひよこ豆(アメリカ) 大豆(北海道) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(鹿児島)

牛乳(千葉) 米(石川) 米粉(秋田) 麦(静岡) じゃがいも(北海道) さつまいも(千葉・徳島) ごま(ミャンマー)

玉ねぎ(北海道) キャベツ(愛知) もやし(千葉) 人参(千葉) 大根(神奈川) 小松菜(埼玉) 白菜(茨城) きゅうり(宮崎)

長ねぎ(千葉) にんにく(青森) しょうが(高知) しめじ(新潟) パセリ(千葉) かぶ(千葉) さやいんげん(熊本・鹿児島・沖縄) ごぼう(茨城)

チンゲン菜(静岡) にら(栃木) セロリ(静岡) エリンギ(長野) 切り干し大根(宮崎・愛知) えだまめ(北海道) りんご(長野・青森)

美生柑(愛媛・和歌山) いちご(静岡・栃木他) カランマンダリン(三重・愛媛) 甘夏みかん(九州) りんご缶(青森) みかん缶(愛媛) レモン(アメリカ)

パイン缶(マレーシア) ホールトマト(外国産) ホールコーン・クリームコーン(北海道) マッシュルーム水煮(岡山) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド)

