

令和4年度



# 献立表

〈4月のめあて〉  
食べ物の仲間を知ろう  
文京区立駒本小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 木	チキンピラフ	MILK	鶏肉	精白米,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム水煮	614 kcal
	サイコロパンプキン&ポテト			油,さつまいも,砂糖	ホールコーン,ピーマン かぼちゃ	18.1 g 18.7 g 1.2 g
8 金	じゃこわかめご飯	MILK	炊き込みわかめ,しらす干し	精白米,押麦,油		634 kcal
	肉じゃが アップルゼリー		豚肉,高野豆腐 粉寒天	油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	人参,玉ねぎ,さやいんげん,しめじ ★りんごジュース	23.2 g 15.9 g 1.8 g
11 月	米粉のカレーライス	MILK	豚肉	精白米,油,じゃがいも,米粉,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ	667 kcal
	コールスローサラダ			油	人参,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	19.5 g 23.3 g 2.1 g
12 火	ツナそぼろご飯	MILK	ツナ,鶏肉,豚肉	精白米,押麦,砂糖,油	人参,ごぼう,生姜,ホールコーン	661 kcal
	豚汁 茎わかめサラダ		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ 茎わかめ	油,こんにゃく,じゃがいも,★ごま油 油,★ごま油,砂糖	人参,大根,長ねぎ キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	24.9 g 22.1 g 3.1 g
13 水	回鍋肉丼	MILK	豚肉,赤みそ	精白米,油,砂糖,でんぷん,★ごま油	生姜,にんにく,人参,長ねぎ,キャベツ,ピーマン	641 kcal
	五目スープ 果物(オレンジ)		鶏肉	じゃがいも,油	人参,玉ねぎ,チンゲン菜 ★オレンジ	25.4 g 20.2 g 2.4 g
14 木	麦ご飯	MILK		精白米,押麦		610 kcal
	さわらの西京焼き 大豆と切り干し大根の含め煮 すまし汁		さわら,米みそ 油揚げ,大豆 カットわかめ,豆腐	砂糖 砂糖,油,系こんにゃく,砂糖	切干し大根,人参,グリーンピース 長ねぎ	27.4 g 17.9 g 2.2 g
15 金	チーズトースト	MILK	★ピザチーズ	食パン		636 kcal
	鶏肉のトマトソース煮 じゃこ入りサラダ		鶏肉 カットわかめ,しらす干し	油,じゃがいも,★バター,★米 砂糖,油	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム水煮,ダイストマト 人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり ホールコーン	26.0 g 26.9 g 2.9 g
18 月	ソース焼きそば	MILK	豚肉,あおのり	油,★むし中華めん	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,しめじ,えのきたけ	618 kcal
	豆もやしときゅうりのナムル 乳ない豆腐		粉寒天,★牛乳	★ごま油,砂糖 砂糖	大豆もやし,きゅうり,生姜,にんにく,長ねぎ ★みかん缶,★黄桃缶,★パイン缶 ★レモン果汁	23.4 g 16.4 g 2.8 g
19 火	ひじきご飯	MILK	ひじき,鶏肉,ちりめんじゃこ	精白米,油,こんにゃく,砂糖	人参	660 kcal
	ぎせい豆腐 ごまあえ みそ汁		★たまご,豆腐,鶏肉 赤みそ,白みそ,カットわかめ	油,砂糖 ★白ごま じゃがいも	人参,長ねぎ,えのきたけ ホールコーン,もやし,キャベツ 玉ねぎ	28.8 g 22.0 g 3.2 g
20 水	ココア揚げパン	MILK		★コッペパン,砂糖,油		647 kcal
	ボークビーンズ キャロットゼリー		いんげん豆,大豆,ベーコン,豚 粉寒天	砂糖,油,じゃがいも,コーンスターチ 砂糖	玉ねぎ,人参,ダイストマト,ホールコーン ★オレンジジュース,人参ジュース	22.5 g 26.5 g 2.6 g
21 木	シシジュシー	MILK	豚肉,刻み昆布	精白米,押麦,油	人参,しめじ	690 kcal
	白身魚の三平汁 パンプキンマフィン(米粉)		たら,白みそ ★たまご,★生クリーム ★牛乳	こんにゃく,さといも 米粉,砂糖,★バター	人参,大根,白菜,長ねぎ かぼちゃ	23.8 g 20.8 g 2.1 g
22 金	赤飯	MILK	ささげ	精白米,もち米,★黒ごま		645 kcal
	鶏のから揚げ 春キャベツのおひたし 赤だし		鶏肉 かつお削り節 カットわかめ,豆腐,赤みそ,八丁みそ	でんぷん,油 ★ごま油,砂糖	生姜 小松菜,人参,もやし,キャベツ なめこ,長ねぎ	26.2 g 24.9 g 2.5 g
25 月	ポテトパン	MILK	ベーコン,★ピザチーズ	★ソフトフランスパン,油,じゃがいも	玉ねぎ,ピーマン,ホールコーン	652 kcal
	ミネストローネ パインサラダ		豚肉,ひよこ豆,ベーコン	油,じゃがいも 油,砂糖	玉ねぎ,にんにく,人参,キャベツ ダイストマト きゅうり,★パイン缶,キャベツ,人参	26.2 g 28.9 g 3.1 g
26 火	ご飯	MILK		精白米		672 kcal
	鯖のごま焼き じゃこ入りおひたし のっぺい汁		さば ちりめんじゃこ 鶏肉,豆腐	砂糖,★白ごま じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	生姜 小松菜,人参,もやし,キャベツ ごぼう,人参,大根	26.6 g 25.8 g 1.9 g
27 水	スパゲティミートソース	MILK	豚肉,★粉チーズ	★スパゲティ,油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,セロリ	656 kcal
	コーンサラダ 果物(オレンジ)			コーンスターチ	マッシュルーム水煮,ダイストマト キャベツ,きゅうり,ホールコーン,人参,玉ねぎ ★オレンジ	24.8 g 23.6 g 2.2 g
28 木	中華丼	MILK	豚肉,いか,★えび	精白米,玄米,油,でんぷん,★ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,白菜,チンゲン菜	653 kcal
	糸寒天サラダ 中華コーンスープ		糸寒天 豆腐	★ごま油,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ 玉ねぎ,人参,クリームコーン	25.8 g 18.1 g 2.8 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

【4月14日(木)和食の日】ユネスコ世界文化遺産に登録された世界に誇れる「和食文化」の理解を深めるため、文京区では平成29年度より「和食の日」給食に取り組んでいます。今年度も月に一度「和食の日」を取り入れています。

今月の平均エネルギー：647 kcal  
たんぱく質：24.1 g  
エネルギー目標値：650 kcal  
たんぱく質：26.8 g