

令和7年4月の献立表

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

日	曜	献立	牛乳	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
				体をつくるもとになるもの(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)		
9	水	高野豆腐丼	牛乳	鶏肉,高野豆腐	米,米サラダ油,砂糖	しょうが,人参,ぶなしめじ,グリーンピース	568 kcal	1年生 給食始まり
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		生わかめ(原藻・生),白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	25.8 g	
		野菜のレモンしょうゆ			砂糖	小松菜,もやし,人参,白菜,レモン(全果・生)	17.4 g	
					2.9 g			
10	木	チキンカレーライス	牛乳	鶏肉	米,米サラダ油,じゃがいも,米サラダ油,米粉,ちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,りんご	681 kcal	
		コーンサラダ			米サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	20.2 g	
		アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース	22.1 g	
						2.5 g		
11	金	鶏肉とごぼうのごはん	牛乳	鶏肉	米,砂糖,米サラダ油	にんにく,しょうが,ごぼう,人参,グリーンピース	572 kcal	
		さつまい		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	大根,小松菜,長ねぎ	23.8 g	
		からし和え		ひじき	砂糖	小松菜,人参,もやし	17.2 g	
						2.7 g		
14	月	麻婆丼	牛乳	豚肉,八丁みそ,赤みそ,豆腐	米,米サラダ油,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	617 kcal	
		白菜のスープ		鶏肉	ごま油	人参,長ねぎ,白菜	26.2 g	
		春雨サラダ			緑豆はるさめ,砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり	20.4 g	
						3.2 g		
15	火	ご飯	牛乳		米		614 kcal	
		魚のソースからめ		ホキ	でんぷん,米粉,米サラダ油,砂糖		26.1 g	
		切り干し大根の含め煮		油揚げ	米サラダ油,糸こんにゃく,砂糖,ごま油	人参,切り干し大根,小松菜	18.4 g	
		じゃがいものみそ汁	白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	2.9 g		
16	水	レモンシュガートースト	牛乳		食パン,有塩バター,砂糖	レモン(果汁・生)	662 kcal	
		コーンシチュー		鶏肉,牛乳	米サラダ油,じゃがいも,米粉	人参,玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン,グリーンピース	24.4 g	
		フレンチサラダ			米サラダ油,砂糖	もやし,キャベツ,人参,玉ねぎ	32.8 g	
						2.8 g		
17	木	三色そばろごはん	牛乳	鶏肉,たまご	米,米サラダ油,砂糖,米サラダ油	しょうが,人参,グリーンピース	578 kcal	
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	24.4 g	
		塩昆布和え		塩昆布		白菜,もやし,人参	19.6 g	
						2.5 g		
18	金	卵のトースト+ダブルケティ	牛乳	まぐろ缶詰(油漬7%カット),鶏肉	スバゲティ,米サラダ油,砂糖,米粉	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),パセリ	646 kcal	
		マゼドアンサラダ			じゃがいも,砂糖,米サラダ油	きゅうり,人参,玉ねぎ	23.3 g	
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	23.8 g	
						2.3 g		
21	月	ねぎ豚塩だれ丼	牛乳	豚肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン(果汁・生)	596 kcal	
		豆腐と白菜の中華スープ		鶏肉,豆腐	ごま油	白菜	23.7 g	
		パンサンスー			緑豆はるさめ,砂糖,ごま油	人参,もやし,きゅうり	19.3 g	
						2.8 g		
22	火	ごはん	牛乳		米		648 kcal	
		チキン南蛮		鶏肉	でんぷん,米サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが	26.8 g	
		切り干し大根のサラダ			砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり,切り干し大根	26.3 g	
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐,わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜	3.2 g		
23	水	カレーミートドッグ	牛乳	鶏肉,ピザチーズ	コッペパン,米サラダ油,でんぷん	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人参	574 kcal	
		お豆のスープ		鶏肉,ひよこまめ(乾),いんげんまめ,レンズまめ(乾)	じゃがいも	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,パセリ	28.3 g	
		カラマンダリン				カラマンダリン	21.7 g	
						3.0 g		
24	木	ごはん	牛乳		米		534 kcal	
		のりのつくだ煮		焼きのり	砂糖		19.4 g	
		筑前煮		鶏肉	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	人参,ごぼう,大根,グリーンピース	13.4 g	
		おひたし		砂糖,ごま油	もやし,人参,キャベツ	2.0 g		
25	金	ソース焼きそば	牛乳	豚肉	米サラダ油,むし中華めん	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし	584 kcal	
		スパイシーポテト		大豆	じゃがいも,でんぷん,米サラダ油		23.3 g	
		もやしのナムル			砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり,しょうが,長ねぎ	23.3 g	
						2.4 g		
28	月	ガバオ風ライス	牛乳	鶏肉	米,ごま油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょうが	591 kcal	
		春雨サラダ			緑豆はるさめ,砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり	25.1 g	
		卵とわかめのスープ		鶏肉,たまご,生わかめ	でんぷん,ごま油	玉ねぎ	18.4 g	
						2.7 g		
30	水	黒砂糖パン	牛乳		黒砂糖パン		577 kcal	
		とり肉のマレード焼き		鶏肉	米サラダ油,マーマレード(高糖度)	にんにく,しょうが,玉ねぎ	26.7 g	
		コールスローサラダ			米サラダ油,砂糖	ホールコーン,きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ	25.0 g	
		レンズ豆のスープ	鶏肉,レンズまめ(乾)		人参,玉ねぎ,キャベツ	3.3 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・ウインナーは、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。

☆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(千葉) ホキ(ニュージーランド) しらす(和歌山)

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) 塩昆布(北海道)

牛乳(千葉) 米(石川) 米粉(秋田) 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) ごぼう(茨城)

チンゲン菜(静岡) にら(栃木) セロリ(静岡) 切り干し大根(宮崎・愛知) りんご(長野・青森)

カラマンダリン(愛媛) レモン(アメリカ) マッシュルーム水煮(岡山)

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) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド)