

令和5年度

4月献立表

〈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
10月	チキンピラフ サイコロパンプキン&ポテト		鶏肉	米, サラダ油 さつまいも, 大豆油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム ホールコーン, ピーマン かぼちゃ	601 kcal 19.5 g 20.9 g 1.3 g
11火	マーボー丼 五目スープ		豚肉, 赤みそ, 豆腐 鶏肉	米, サラダ油, 砂糖, でんぷん じゃがいも, サラダ油	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ, 人参 えりんぎ 人参, 玉ねぎ, チンゲン菜	607 kcal 26.4 g 21.2 g 2.6 g
12水	米粉のカレーライス コールスローサラダ		豚肉	米, サラダ油, じゃがいも, 米粉 砂糖 サラダ油	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ キャベツ, 人参, きゅうり, ホールコーン	622 kcal 19.6 g 23.3 g 2.1 g
13木	じゃこわかめご飯 肉じゃが アップルゼリー		炊き込みわかめ, ★しらす干し 豚肉, 高野豆腐 粉寒天	米, 押麦 サラダ油, じゃがいも 糸こんにゃく, 砂糖 砂糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, さやいんげん ★りんごジュース	590 kcal 23.3 g 15.9 g 1.8 g
14金	ツナそぼろご飯 茎わかめサラダ 豚汁		ツナ, 鶏肉 茎わかめ 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, 砂糖, サラダ油 砂糖, サラダ油, ごま油 サラダ油, こんにゃく じゃがいも	人参, ごぼう, 生姜, ホールコーン キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, 人参 人参, 大根, 長ねぎ	601 kcal 23.2 g 21.8 g 2.9 g
17月	ビスキュイパン ポークビーンズ		★たまご 白いんげん豆, 大豆 ベーコン, 豚肉	★丸パン, ★バター, 砂糖 ★薄力粉, はちみつ じゃがいも, コーンスターチ サラダ油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, ダイストマト, ホールコーン	626 kcal 25.8 g 23.8 g 2.5 g
18火	シシジューシー 白身魚の三平汁 パンプキンマフィン (米粉)		豚肉, 刻み昆布 ★まだら, 白みそ ★たまご, ★液体ミルク ★生クリーム	米, 押麦, サラダ油 こんにゃく, さといも サラダ油, 砂糖, 米粉 ★バター	人参, しめじ 人参, 大根, 白菜, 長ねぎ かぼちゃ	644 kcal 23.8 g 20.7 g 2.1 g
19水	スパゲティミートソース コーンサラダ オレンジ		豚肉, ★粉チーズ	★スパゲティ, オリーブ油 コーンスターチ サラダ油, 砂糖	にんにく, セロリ, 生姜, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, ダイストマト 玉ねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン ★オレンジ	624 kcal 25.9 g 23.7 g 2.1 g
20木	ひじきご飯 ぎせい豆腐 ごまあえ みそ汁		ひじき, ★ちりめんじゃこ, 鶏肉 鶏肉, 豆腐, ★たまご 赤みそ, 白みそ, カットわかめ	米, サラダ油, こんにゃく, 砂糖 サラダ油 ★白ごま じゃがいも	人参 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	622 kcal 28.9 g 22.2 g 3.2 g
21金	赤飯 鶏のから揚げ 春キャベツのおひたし 赤だし		ささげ 鶏肉 削り節 カットわかめ, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, もち米, ★黒ごま でんぷん, 大豆油, 砂糖 砂糖, ごま油	生姜 小松菜, 人参, もやし, キャベツ なめこ, 長ねぎ	610 kcal 26.3 g 25.0 g 2.5 g
24月	麦ご飯 さわらの西京焼き 大豆と切干大根の含め煮 すまし汁		★さわら, 西京みそ 豚肉, 油揚げ, 大豆 カットわかめ, 豆腐	米, 押麦 砂糖 サラダ油, 糸こんにゃく, 砂糖	切干大根, 人参, グリンピース 長ねぎ	592 kcal 29.5 g 19.6 g 2.2 g
25火	コッペパン ポテトミートグラタン オレンジサラダ		豚肉, ★ピザチーズ ★液体ミルク, ★牛乳	★コッペパン じゃがいも, サラダ油 ★バター, 米粉 サラダ油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, にんにく, 生姜 キャベツ, きゅうり, ★みかん缶	605 kcal 24.3 g 25.3 g 2.5 g
26水	中華丼 糸寒天サラダ 華風コーンスープ(卵入り)		豚肉, ★いか, ★えび 糸寒天 豆腐, ★たまご	米, 玄米, サラダ油, でんぷん ★ごま油, 砂糖, サラダ油 でんぷん	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, 白菜 チンゲン菜 キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ クリームコーン, ホールコーン, 長ねぎ	618 kcal 26.9 g 19.4 g 2.8 g
27木	ソース焼きそば 華風きゅうり 乳ない豆腐		豚肉, 青のり 粉寒天, ★液体ミルク	サラダ油, ★むし中華めん ごま油, 砂糖 砂糖	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, ピーマン きゅうり ★みかん缶, ★黄桃缶, ★パイナップル レモン果汁	606 kcal 22.3 g 16.0 g 2.7 g
28金	ご飯 さばのごま焼き 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	米 砂糖, ★白ごま じゃがいも, こんにゃく, でんぷん	生姜 小松菜, キャベツ, 人参, もやし 人参, ごぼう, 大根	625 kcal 26.8 g 25.9 g 1.9 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24日(月)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」を取り入れます。
【液体ミルクについて】文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄用品の有効活用を進めています。その一環として、今月の献立に使用しています。品質には問題はありませんので、ご安心ください。

今月の平均エネルギー：613Kcal
たんぱく質：24.3g
エネルギー目標値：611～650Kcal
たんぱく質：21.1～32.5g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い
文京区学校給食摂取基準の運用を見直しています。