

令和6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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	きびご飯			米,きび,もち米		623 kcal
	新じゃがそぼろ煮	豚肉,鶏肉		サラダ油,糸こんにゃく	グリーンピース,生姜,玉ねぎ,人参	23.1 g
	大根サラダみそドレッシング	赤みそ		新じゃがいも,砂糖,片栗粉		18.7 g
11 木	チキンピラフ	鶏肉		サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,大根,人参	2.0 g
	サイコロパンプキン&ポテト			米,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム	601 kcal
12 金	マーボー丼	豚肉,赤みそ,豆腐		米,サラダ油,砂糖,片栗粉	ホールコーン,ピーマン	19.5 g
	五目スープ	鶏肉		さつまいも,大豆油,砂糖	かぼちゃ	20.9 g
15 月	米粉のカレーライス	豚肉		米,サラダ油,砂糖,片栗粉	にんにく,生姜,長ねぎ,玉ねぎ,人参	607 kcal
	コールスローサラダ			にんにく,生姜,長ねぎ,玉ねぎ,人参	えりんぎ	26.4 g
	アップルゼリー	粉寒天		じゃがいも,サラダ油	人参,玉ねぎ,チンゲン菜	21.2 g
16 火	ツナそぼろご飯	ツナ,鶏肉		米,サラダ油,じゃがいも,米粉	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ	662 kcal
	茎わかめサラダ	茎わかめ		砂糖		19.7 g
	豚汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		サラダ油	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン	23.4 g
17 水	揚げパン			砂糖	りんごジュース	2.1 g
	ミネストローネ	ベーコン,豚肉,ひよこ豆		★ミルクパン,大豆油,砂糖	人参,ごぼう,生姜,ホールコーン	601 kcal
	パインサラダ	大豆		サラダ油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参	23.2 g
18 木	シシジュース	豚肉,刻み昆布		★ミルクパン,大豆油,砂糖	人参,大根,長ねぎ	21.8 g
	白身魚の三平汁	★まだら,白みそ		じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	2.9 g
	アレルゲンなしマフィン	豆乳,豆腐,きな粉		★ミルクパン,大豆油,砂糖	人参,大根,長ねぎ	21.8 g
19 金	赤飯	ささげ		★ミルクパン,大豆油,砂糖	人参,大根,長ねぎ	2.9 g
	鶏のから揚げ	鶏肉		ベーコン,豚肉,ひよこ豆	にんにく,人参,玉ねぎ,白菜	22.0 g
	春キャベツのおひたし	削り節		大豆	ダイストマト	28.8 g
22 月	コッペパン	カットわかめ,豆腐,赤みそ,八丁みそ		大豆	きゅうり,パイン缶,キャベツ,人参	2.2 g
	ポテトミートグラタン	豚肉,★ピザチーズ★牛乳		★ミルクパン,大豆油,砂糖	人参,しめじ	622 kcal
	ビーンズサラダ	大豆,白いんげん豆,ベーコン		じゃがいも,サラダ油	人参,大根,白菜,長ねぎ	24.3 g
23 火	じゃこわかめご飯(ごま入り)	炊き込みわかめ★ちりめんじゃこ		★バター,米粉	人参,大根,白菜,長ねぎ	24.3 g
	さわらの西京焼き	★さわら,西京みそ		サラダ油,砂糖,米粉	人参,大根,白菜,長ねぎ	18.4 g
	切干大根の含め煮	油揚げ		コーンスターチ	人参,大根,白菜,長ねぎ	2.5 g
24 水	しょう油ラーメン	豚肉,豆腐		米,もち米,★黒ごま	人参,大根,白菜,長ねぎ	610 kcal
	野菜チップス	豚肉		片栗粉,大豆油	生姜	26.3 g
	果物(河内晩柑)			砂糖,ごま油	小松菜,人参,もやし,キャベツ	25.0 g
25 木	中華丼	カットわかめ,豆腐,赤みそ,八丁みそ		★蒸し中華めん,ごま油	なめこ,長ねぎ	2.5 g
	糸寒天サラダ	豚肉,★ピザチーズ★牛乳		サラダ油,砂糖	人参,大根,白菜,長ねぎ	654 kcal
	コーンスープ(卵入り)	大豆,白いんげん豆,ベーコン		じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,人参,にんにく,生姜	27.8 g
26 金	ご飯	炊き込みわかめ★ちりめんじゃこ		★バター,米粉	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.2 g
	鯖のごま焼き	★さば		サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	2.6 g
	じゃこ入おひたし	★ちりめんじゃこ		砂糖,ごま油	人参,大根,白菜,長ねぎ	31.9 g
30 火	ソース焼きそば	豚肉,豆腐		砂糖,ごま油	切干大根,干し椎茸,人参,小松菜	21.7 g
	華風きゅうり	豚肉,青のり		砂糖,ごま油	大根,ごぼう,長ねぎ,人参	3.0 g
	乳ない豆腐	粉寒天,★牛乳		砂糖	人参,大根,白菜,長ねぎ	619 kcal
25 木	中華丼	豚肉,わかめ,豆腐,赤みそ,八丁みそ		★蒸し中華めん,ごま油	人参,大根,白菜,長ねぎ	619 kcal
	糸寒天サラダ	豚肉,わかめ,豆腐,赤みそ,八丁みそ		サラダ油,砂糖	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.0 g
	コーンスープ(卵入り)	豚肉,わかめ,豆腐,赤みそ,八丁みそ		じゃがいも,サラダ油	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.0 g
26 金	ご飯	豚肉,わかめ,豆腐,赤みそ,八丁みそ		じゃがいも,サラダ油	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.0 g
	鯖のごま焼き	★さば		砂糖,ごま油	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.0 g
	じゃこ入おひたし	★ちりめんじゃこ		砂糖,ごま油	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.0 g
30 火	ソース焼きそば	豚肉,青のり		砂糖,ごま油	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.0 g
	華風きゅうり	豚肉,青のり		砂糖,ごま油	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.0 g
	乳ない豆腐	粉寒天,★牛乳		砂糖	人参,大根,白菜,長ねぎ	27.0 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【4月23日(火)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。

今月の平均エネルギー：622Kcal
たんぱく質：24.1g
エネルギー目標値：611～650Kcal
たんぱく質：21.1～32.5g