

令和8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膳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	回鍋肉丼		豚肉,赤みそ	精白米,サラダ油,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	662 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	玉ねぎ,人参,たけのこ水煮,干し椎茸	28.3 g
	果物 (清美)				小松菜,もやし	20.2 g
9木	チキンピラフ 1年生給食開始		鶏肉	精白米,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム水煮	603 kcal
	野菜チップス			じゃがいも,さつまいも	ホールコーン,ピーマン	19.8 g
				大豆油	れんこん	20.8 g
10金	カレーライス		豚肉	精白米,押麦,じゃがいも	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参	646 kcal
	フレンチサラダ		薄力粉,サラダ油		20.9 g	
	果物 (いちご)		サラダ油	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	25.2 g	
13月	ソース焼きそば		豚肉,青のり	サラダ油,むし中華めん	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン	620 kcal
	華風きゅうり		ごま油,砂糖	きゅうり	22.9 g	
	乳ない豆腐(豆乳)		砂糖	みかん缶,黄桃缶,パイン缶	16.0 g	
14火	きびご飯			精白米,きび,もち米	レモン果汁	2.7 g
	新じゃがそぼろ煮		豚肉,鶏肉	精白米,きび,もち米	606 kcal	
	大根サラダみそドレッシング		砂糖,でんぷん	サラダ油,糸こんにゃく,じゃがいも	生姜,人参,玉ねぎ,グリーンピース	22.8 g
15水	揚げパン		赤みそ	砂糖,ごま油	人参,キャベツ,もやし,大根	18.7 g
	ミネストローネ		★ミルクパン,大豆油,砂糖	サラダ油,じゃがいも	★ミルクパン,大豆油,砂糖	2.0 g
	果物 (不知火)		ベーコン,豚肉,ひよこ豆	サラダ油,じゃがいも	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ	627 kcal
16木	シシユウシー		豚肉,刻み昆布	精白米,押麦,サラダ油,人参	ダイストマト	21.9 g
	ししゃもの南蛮漬け		★ししゃも	砂糖	しらぬい	28.0 g
	三平汁		★まだら,白みそ	こんにゃく,里いも	人参,大根,白菜,長ねぎ	2.1 g
17金	赤飯		粉寒天,★牛乳	砂糖,黒砂糖		649 kcal
	鶏のから揚げ		白いんげん豆ペースト,きな粉	ささげ	精白米,もち米,★黒ごま	30.0 g
	春キャベツのおひたし		鶏肉	でんぷん,大豆油	生姜	18.6 g
20月	赤だし		カットわかめ,豆腐,赤みそ,八丁みそ	砂糖,ごま油	小松菜,人参,もやし,キャベツ	2.5 g
	ツナそぼろご飯		ツナ,鶏肉,★たまご	精白米,押麦,砂糖,サラダ油	なめこ,長ねぎ	620 kcal
	糸寒天のごま酢あえ		油揚げ,糸寒天	砂糖,★白ごま	ごぼう,生姜	27.8 g
21火	うの花汁		鶏肉,生揚げ,おから,白みそ,赤みそ		人参,小松菜,ホールコーン,きゅうり	23.2 g
	セルフフィッシュバーガー		★ほき	★丸パン,薄力粉,★パン粉	キャベツ	2.3 g
	ポトフ		大豆油	大豆油	632 kcal	
22水	果物 (セミノール)		ベーコン,豚肉	サラダ油,じゃがいも	白菜,セロリ,玉ねぎ,人参	31.1 g
	根菜ピラフ		鶏肉	精白米,サラダ油	セミノール	26.1 g
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,★ダイスチーズ	サラダ油,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,ダイストマト	2.8 g
23木	かぶのスープ		★たまご		人参,えのきたけ,かぶ	595 kcal
	ご飯			精白米		24.9 g
	さばのごま焼き		★さば	砂糖,★白ごま	生姜	22.4 g
24金	三色おひたし		かつお削り節		小松菜,キャベツ,人参,もやし	2.9 g
	のっぺい汁		鶏肉,生揚げ	こんにゃく,でんぷん	しめじ,ごぼう,大根,人参	1.8 g
	スパゲティミートソース		豚肉	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,セロリ,生姜,玉ねぎ,人参	679 kcal
27月	マセドアンサラダ		コーンスターチ	じゃがいも,サラダ油	マッシュルーム水煮,ダイストマト	27.0 g
	ピーチヨーグルト		★プレーンヨーグルト	砂糖	人参,キャベツ,玉ねぎ	23.9 g
	ご飯			精白米	白桃缶	2.2 g
28火	ひじきふりかけ		ひじき,かつお削り節	砂糖,★白ごま		597 kcal
	赤魚の煮つけ		★赤魚	砂糖	生姜	30.4 g
	若竹煮		生わかめ	砂糖	ただのこ水煮	15.9 g
30木	貝だくさんみそ汁		豚肉,生揚げ,赤みそ	じゃがいも	大根,人参,長ねぎ	2.6 g
	牛丼		牛肉	精白米,白滝,砂糖	玉ねぎ,長ねぎ	625 kcal
	切干大根の甘酢和え		カットわかめ	砂糖	切干大根,きゅうり,人参	24.9 g
30木	みそ汁		赤みそ,白みそ,油揚げ	じゃがいも	ほうれん草	21.1 g
	果物 (なつみ)				なつみ	2.8 g
	ピーンズドッグ		大豆水煮,鶏肉	★国内産小麦粉,コッパン	玉ねぎ,人参,にんにく	601 kcal
30木	ポテトのクリーム煮		★ピザチーズ	サラダ油,砂糖,米粉		28.7 g
	海そうサラダ		ベーコン,鶏肉,★牛乳	じゃがいも,サラダ油,米粉	玉ねぎ,人参,にんにく,マッシュルーム水煮,パセリ	25.5 g
			海草ミックス	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし	2.9 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【4月23日(木)和食の日】



文京区和食のロゴマークです！

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：625Kcal
たんぱく質：24.4g
摂取基準値エネルギー：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。