



4月献立予定表



2024年 4月

文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
9 火	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	精白米, ごま油, 白ごま でんぶん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら レモン	632 kcal
	さつま汁		鶏肉, 白みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ	24.6 g
	いちごミルクゼリー		てんぐさ, 牛乳	砂糖	いちご	19.3 g
	▼1年生給食なし					
10 水	ジョア▼1年生ジョア・チーズポテト	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			613 kcal
	ジャージャーめん		豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, 調合油, 砂糖 ごま油, でんぶん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, もやし	28.4 g
	ねぎとベーコンのスープ		ベーコン	調合油	長ねぎ, にんじん	21.6 g
	ポテトのチーズ焼き		ピザチーズ	じゃがいも, 調合油		
11 木	やきカレーパン	○	豚肉	コッペパン, 調合油, 薄力粉 パン粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ にんじん, ホールトマト	618 kcal
	リボンパスタスープ		ベーコン	リボンマカロニ	玉ねぎ, にんじん, こまつな	21.8 g
	コーンサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン 玉ねぎ	29.4 g
	▼1年生牛乳・焼きカレーパン					
12 金	ハヤシライス	○	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん セロリー, ホールトマト, グリンピース	604 kcal
	カラフルサラダ			調合油, 砂糖	もやし, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン 黄ピーマン	20.3 g
	▼全校給食スタート					18.1 g
15 月	ちゃんこうどん	○	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 車ふ こんにやく	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	601 kcal
	だいがくいも			さつまいも, 調合油, 砂糖 水あめ, 白ごま		19.6 g
	清見オレンジ				オレンジ	15.6 g
16 火	メープルシロップトースト	○		食パン, 有塩バター, 砂糖 メープルシロップ		637 kcal
	春野菜のクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 牛乳 生クリーム	調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんじん, キャベツ, マッシュルーム アスパラガス, 玉ねぎ, ブロッコリー	22.8 g
	コールスローサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 玉ねぎ	31.2 g
17 水	ごはん	○		精白米		618 kcal
	ぼうぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油 でんぶん, 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ	20.4 g
	チンジャオロースー		豚肉	調合油, じゃがいも, 砂糖 ごま油, でんぶん	玉ねぎ, もやし, ピーマン, パプリカ しょうが, にんにく	22.6 g
	中華スープ		ベーコン	じゃがいも, でんぶん, ごま油	玉ねぎ, にんじん	
18 木	アスパラ入り炊き込みごはん	○	豚肉	精白米, 調合油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, アスパラガス	614 kcal
	あこうだいのあけぼの焼き		あこうだい	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ, にんじん, パセリ	24.8 g
	カラフルきんぴら			調合油, じゃがいも, 調合油 こんにやく, 砂糖, 白ごま	ごぼう, にんじん, ピーマン, パプリカ 黄ピーマン	24.0 g
	春キャベツのみそ汁		赤みそ		キャベツ, ぶなしめじ, えのきたけ	
19 金	元気ごはん	○		精白米, きび		697 kcal
	おかかおひたし		かつお加工品(削り節)	砂糖	キャベツ, もやし, にんじん	31.0 g
	豚肉のパン粉焼き		豚肉, パルメザンチーズ	パン粉, 米ぬか油	パセリ	28.9 g
	えのきのみそ汁		豆腐, 油揚げ, 赤みそ		えのきたけ, こまつな, 長ねぎ	

22月	古代米ご飯		精白米, 赤米		601 kcal
	肉豆腐	豚肉, 豆腐	調合油, こんにゃく, 砂糖 小町麩	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, えだまめ	22.9 g
	春雨サラダ		普通はるさめ, ごま油, 調合油 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	21.1 g
23火	ごはん		精白米		638 kcal
	さわらの西京焼き	さわら, 米みそ(甘みそ)	砂糖		30.3 g
	青のりポテトビーンズ	だいず, あおのり	でんぶん, じゃがいも, 米ぬか油		22.7 g
	とんじる★和食の日	豚肉, 白みそ, 赤みそ	調合油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
24水	ロコモコ丼	豚肉, 鶏肉	精白米, 調合油, パン粉	玉ねぎ, キャベツ	699 kcal
	目玉焼き	たまご	調合油		35.7 g
	ジュリアンスープ	ベーコン	調合油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	28.4 g
	★誕生日給食				
25木	ハイジの手作りチーズパン	牛乳, チーズ, ピザチーズ	強力粉(1等), 薄力粉, 砂糖 有塩バター		669 kcal
	カレーシチュー	豚肉	調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん グリーンピース	27.9 g
	ツナとキャベツのサラダ	まぐろ缶詰(水煮ルーかつ)	調合油, マヨネーズ(卵無し)	キャベツ, にんじん, きゅうり	32.8 g
	★手作りパンの日				
26金	わかめごはん	炊き込みわかめ	精白米		656 kcal
	ビーンズコロッケ	白いんげん豆ペースト, 豚肉	じゃがいも, 調合油, 薄力粉 パン粉, 調合油	玉ねぎ	21.0 g
	ワカメのみそ汁	カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	17.3 g
	アセロラゼリー	てんぐさ(角寒天)	砂糖	アセロラジュース	
30火	スパゲッティミートソース	豚肉, ピザチーズ	スパゲッティ, 調合油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ マッシュルーム, ホールトマト, パセリ	605 kcal
	白いんげん豆入りスープ	ベーコン, 白いんげんまめ	調合油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, グリーンピース	26.8 g
					21.0 g

4月 給食だより

★4月の給食5分間指導

給食の配膳・片付けの仕方についてお話をします。



おうちの方へ

給食当番の白衣は週末に児童が持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけをお願い致します。

給食当番のお仕事編

給食マスターになろう!

身だしなみを整えましょう



協力して準備をしましょう



1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう



汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう



後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう



食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう



食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう



協力して後片付けをしましょう

