



# 令和4年4月予定献立表 (1年生)



文京区立誠之小学校

今年度より、学校から発出する文書のペーパーレス化実施のため、給食献立表・給食だよりは本校ホームページのみの掲載となります。5月以降の給食献立表・給食だよりにつきましては、本校ホームページでの御確認をお願いします。

日	献立名	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人分あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
11月	牛乳のみ		4月11日から14日までは、簡易給食です。		138 kcal 6.8 g 7.8 g 0.2 g
12月	ピザトースト	ウィンナー、ピザチーズ	食パン、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ、ピーマン	427 kcal 18.1 g 18.1 g 1.9 g
13月	麻婆豆腐丼	豚肉、豆腐	米、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、れんこん、長ねぎ、にら	593 kcal 23.8 g 19.0 g 1.6 g
14月	スパゲティミートソース	豚肉、粉チーズ	スパゲティ、サラダ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ	542 kcal 23.2 g 18.2 g 2.0 g
15月	チキンカレーライス	鶏肉	米、じゃがいも、ほろみつ、サラダ油、有塩バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	646 kcal 19.7 g 19.5 g 1.8 g
	コーンサラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、アスパラガス、コーン、玉ねぎ	
18月	ご飯		米		582 kcal
	肉じゃが	鶏肉、かつお節	サラダ油、しらたき、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、しょうが、にんじん、さやいんげん	21.5 g
	干草あえ	油揚げ	こんにゃく、砂糖、サラダ油	にんじん、こまつな	13.3 g 2.0 g
19月	ミルクパン		ミルクパン		585 kcal
	ポテトのクリーム煮	ベーコン、鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	21.4 g
	アスパラサラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、アスパラガス、玉ねぎ	23.2 g 2.4 g
20月	けんちんうどん	鶏肉、油揚げ、かつお節、こんにゃく	冷凍うどん、サラダ油、さといも、こんにゃく、砂糖	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ	630 kcal
	イカと大豆のかりん揚げ	いか、大豆	揚げ油、でんぷん、米粉、砂糖	しょうが	29.4 g 24.7 g 2.0 g
21月	チキンライス	鶏肉	米、サラダ油	トマトピューレ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ	627 kcal
	洋風スープ	鶏肉	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、コーン、こまつな	21.6 g
	キャロットケーキ	たまご、牛乳	薄力粉、砂糖、サラダ油、有塩バター	にんじん、オレンジジュース	17.3 g 1.8 g
22月	ご飯		米		620 kcal
	鮭の南部焼き	ぎんざけ	砂糖、ごま	しょうが	27.3 g
	さつまい	鶏肉、生揚げ、かつお節、白みそ、赤みそ	さつまいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、長ねぎ、こまつな	20.5 g 1.8 g
25月	五目チャーハン	豚肉、ハム	米、ラード、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、さやいんげん	593 kcal
	ワンタンスープ	豚肉	サラダ油、ワンタンの皮、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、にら	19.4 g
	りんご寒天	粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース、りんご(缶)	17.3 g 1.9 g
26月	ひじきご飯	ひじき、大豆、鶏肉、油揚げ	米、サラダ油、こんにゃく、砂糖	にんじん	645 kcal
	ぎせい豆腐	鶏肉、豆腐、たまご	サラダ油、砂糖	長ねぎ、にんじん	29.4 g
	大根のみそ汁	油揚げ、わかめ、かつお節、赤みそ、白みそ		だいこん	24.3 g 2.6 g
27月	ご飯		米		669 kcal
	生揚げの中華炒め煮	豚肉、ほたてがし、生揚げ	サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲン菜	29.3 g
	中華春雨サラダ		普通はるさめ、砂糖、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	24.8 g 2.0 g
28月	ホットドッグ	ウィンナー	コッペパン	キャベツ	618 kcal
	ポトフ	鶏肉、ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	26.0 g
	カラマンダリン			カラマンダリン	27.2 g 2.8 g

- ★ 牛乳は毎日出ます。
- ★ 食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
- ★ 栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。