



こんだてひょう(ぜんはん)

文京区立汐見小学校
校長 山田 晴康



| ひにち | こんだてめい | 牛乳 | あか なかま 赤の仲間 う にくになる | き なかま 黄の仲間 あつ ちから もと 熱や力の元になる | みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし せいの 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|------|------------------------------|----|-------------------------------|--|--|--------------------|
| 7 月 | しぎょう しま にやう がく しま 始業式・入学式 | | | | | |
| 8 火 | やきにくばん 焼肉丼 | | ぶたにく | こめ むぎ こま さとう でんぶん | たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく | 597 kcal 23.4 g |
| | はくさい 白菜スープ | | ベーコン わかめ | ごまあぶら | しょうが にんじん はくさい えのきたけ こまつな | |
| | りんごかん | | こなかてん | さとう | りんごジュース | |
| 9 水 | まる 丸パン | | | パン | | 527 kcal 27.6 g |
| | ホキフライ | | ホキ | はくりきこパンこ | | |
| | ゆでキャベツ | | | | きゃべつ にんじん | |
| | パスタスープ | | とりにく | マカロニ | にんじん たまねぎ とうもろこし | |
| 10 木 | な はなふう 菜の花風ごはん | | とりにく たまご | こめ さとう | こまつな | 589 kcal 33.7 g |
| | いかの鉄板焼き | | いか | | にんにく しょうが | |
| | さつま汁 | | とりにく みそ | こんにゃく さつまいも | にんじん だいこん | |
| 11 金 | あんかけ焼きそば | | ぶたにく いか | めん でんぶん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ もやし なごねぎ こまつな | 623 kcal 26.5 g |
| | とうふ 豆腐とわかめのスープ | | とうふ わかめ | | なごねぎ こまつな | |
| | こまつなむ 小松菜蒸しパン | | たまご ぎゅうにゅう | こむぎこ パター さとう さつまいも | こまつな | |
| 14 月 | カレーライス | | ぶたにく | こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん | 596 kcal 17.8 g |
| | ジュリアンスープ | | | | しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん | |
| | みかん(カラマンダリン) | | | | カラマンダリン | |
| 15 火 | ココアパン | | | パン | | 575 kcal 22.7 g |
| | ホワイトシチュー | | とりにく しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム | じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし | |
| | フレンチサラダ | | | サラダあぶら さとう | きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし | |
| 16 水 | ツナコーンピラフ | | オイルツナ | こめ オリーブあぶら | たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース | 631 kcal 21.3 g |
| | コロック | | ぶたにく | じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ | たまねぎ にんじん | |
| | はる 春キャベツのスープ | | とりにく | | たまねぎ にんじん きゃべつ | |
| 17 木 | ごはん | | | こめ | | 531 kcal 26.8 g |
| | さけの塩こうじ焼き | | しろさけ | | | |
| | ごまおひたし | | | さとう ごま | こまつな にんじん きゃべつ | |
| | みそ汁 | | あぶらあげ わかめ みそ | じゃがいも | たまねぎ こまつな | |

○食材の出荷状況や天候により、献立を変更する場合があります。
 ○エネルギー・たんぱく質は中学年の値を載せています。低学年は0.9倍、高学年1.1倍を目安としてください。
 ○4/8(火)~11日(金) 1年生は給食はありません。



こんだてひょう(こうはん)



| | | | | | | | |
|----|---|----------------|-------------|-----------------------------|----------------------------|--|--------------------|
| 18 | 金 | ちらし寿司 | 祝 | こうやとうふ とりにく たまご | こめ むぎ さとう | にんじん れんこん さやいんげん | 520 kcal 19.4 g |
| | | 春のすまし汁 | | わかめ かまぼこ | | にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな | |
| | | さくらいろかん | | こなかんでん カルピス カルピスキょうほう | | | |
| 21 | 月 | ごはん | | | こめ | | 544 kcal 20.4 g |
| | | にくじゃが | ぶたにく | じゃがいも こんにゃく さとう | たまねぎ にんじん グリンピース | | |
| | | こまつなあえ | オイルツナ | サラダあぶら さとう | こまつな きゅうり もやし にんじん たまねぎ | | |
| 22 | 火 | わかめごはん | 和食の日 お茶 | ちりめんじゃこ わかめ | こめ こま | | 553 kcal 22.6 g |
| | | ししゃものいそべ揚げ | | ししゃも あおのり | でんぶん はくりきこ | しょうが | |
| | | くきわかめサラダ | | くきわかめ | さとう サラダあぶら こま | だいこん にんじん きゅうり | |
| | | 豚汁 | | ぶたにく とうふ みそ | じゃがいも こんにゃく | だいこん にんじん ながねぎ | |
| 23 | 水 | 麻婆ライス | | とうふ ぶたにく だいず みそ | こめ むぎ こま さとう でんぶん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ | 653 kcal 27.5 g |
| | | 中華風コーンスープ | たまご | でんぶん | たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン | | |
| | | みかん(セミノール) | | | セミノール | | |
| 24 | 木 | セサミトースト | | | パン バター さとう こま ねりこま すりこま | | 596 kcal 20.2 g |
| | | ポトフ | ぶたにく | じゃがいも | しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし | | |
| | | フルーツミックス | | さとう | みかんかん はくとう きょうほう ラ・フランスかん | | |
| 25 | 金 | ナポリタン | | | スパゲティ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし ホールトマト | 536 kcal 22.3 g |
| | | ポテトスープ | とりにく | じゃがいも | たまねぎ にんじん ほんしめじ | | |
| | | キャロットケーキ | たまご | はくりきこ バター さとう ぎゅうにゅう サラダあぶら | にんじん オレンジジュース | | |
| 28 | 月 | ごはん | | | こめ | | 536 kcal 24.8 g |
| | | さわらの香味焼き | さわら | さとう こま | にんにく しょうが ながねぎ | | |
| | | 塩昆布あえ | しおこんぶ けずりぶし | | きゃべつ だいこん | | |
| | | けんちん汁 | とうふ | こんにゃく じゃがいも | だいこん にんじん ごぼう | | |
| 29 | 火 | しょうわのひ 昭和の日 | | | | | |
| 30 | 水 | たまごチャーハン | ○ | ぶたにく たまご | こめ むぎ | しょうが ながねぎ とうもろこし | 594 kcal 24.6 g |
| | | ビーフソテー | | ぶたにく | ビーフン | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | |
| | | 春雨スープ | | とりにく とうふ | はるさめ | しょうが にんじん ながねぎ こまつな | |



4月栄養価平均(3・4年)
エネルギー 577kcal
たんぱく質 24.1g

※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を行なっております。