



4 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食品名			I礼状 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
7	木	桜トースト		春キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト デコボン	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 はるさめ バター じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ デコボン	594	15.2	33.2
8	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜のごま醤油かけ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし削り節 だし昆布 味噌	米 でん粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 チンゲンサイ もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	585	16.9	25.5
11	月	麦ご飯		西湖豆腐 もやしとにらのナムル じゃが芋とパプリカの炒め物	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ たら ピーマン もやし	615	16.6	26.8
12	火	チキンカレー		チーズ入りイタリアンサラダ 苺	牛乳 鶏肉 チーズ	米 大麦 油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 トマト缶 玉ねぎ 人参 りんご トビューレ キャベツ きゅうり ピーマン いちご	654	13.0	26.8
13	水	春野菜とハムの ガーリックパスタ		豆と野菜のドレッシングかけ あけぼのケーキ	牛乳 ハム 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 人参 キャベツ 枝豆 (冷凍) きゅうり かき菜 蓮根 ジュース レーズン	624	16.3	27.0
14	木	ご飯		わかさぎの二色揚げ 肉じゃがの旨煮 味噌汁 (玉葱・わかめ)	牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 だし削り節 豆腐 だし昆布 わかめ 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ	596	15.2	23.1
15	金	鮭ご飯		卵焼きのあんかけ 春野菜入りぎんびら すまし汁	牛乳 だし昆布 鮭 鶏肉 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 糸こんにゃく ごま ごま油	人参 椎茸 ねぎ 蓮根 ほうれん草 うど 水菜 さやえんどう えのきたけ	629	19.7	29.6
18	月	キャロットライス		鶏肉のバーベキューソースかけ 茹で野菜 じゃが芋のポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 砂糖 油 バター じゃがいも	人参 りんご ねぎ レモン にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 パセリ	647	14.2	29.1
19	火	ご飯		生揚げと野菜の煮付け ツナ入り茹で野菜 清見オレンジ	牛乳 生揚げ だし削り節 まくろ (油漬)	米 砂糖 油 心 こんにゃく じゃがいも	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 冷凍いんげん きゅうり 大根 清見オレンジ	628	13.9	26.7
20	水	たけのこご飯		竹輪の磯辺揚げ きゃべつちりめん 味噌汁	牛乳 だし削り節 油揚げ 竹輪 卵 青のり 味噌 ちりめんじゃこ だし削り節 だし昆布	米 小麦粉 油	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 大根 小松菜 人参	586	16.3	26.4
21	木	黒砂糖パン		マカロニグラタン スティックサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト缶 きゅうり 人参 にんにく セロリー キャベツ 大根 トビューレ	682	15.2	33.7
22	金	ご飯		しゅうまい チャプチェ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 油 でん粉 はるさめ しゅうまいの皮 ごま	生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ピーマン きくらげ チンゲンサイ	601	15.1	23.5
25	月	チキンピラフ		白身魚のムニエル 人参サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 メルルーサ まくろ (油漬) ベーコン	米 バター 油 ごま 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム レモン グリーンピース (冷凍) キャベツ	617	17.2	29.8
26	火	ご飯		大豆入りハンバーグ 磯浸し すまし汁 (大根・ねぎ)	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 のり だし削り節 だし昆布 豆腐 はんぺん	米 バター パン粉	玉ねぎ 小松菜 人参 チンゲンサイ 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	640	17.6	27.7
27	水	あんかけ焼きそば		ツナサラダ グリーンポテト	牛乳 豚肉 竹輪 うずら卵 まくろ (油漬)	油 中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし キャベツ きゅうり	594	16.1	30.0
28	木	ご飯		さわらの照り焼き 野菜のおかか和え 甘辛じゃこ大豆 味噌汁	牛乳 鯖 かつお節 ちりめんじゃこ 大豆 だし削り節 だし昆布 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 でん粉 油	生姜 キャベツ 小松菜 人参 大根 ねぎ	642	19.1	29.9

4月	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	621	16.1	28.0	348	106	2.1	2.9	242	0.37	0.5	38	2.3	4.2
栄養基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

学校給食実施基準（文部科学省）の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食実施基準の児童（8～9歳）の基準値」を記載しております。

今月の献立より

7日（木）…新年度最初の給食です。春らしく、桜の花びら（塩漬け）を使ったトーストです。

12日（火）…1年生の給食が始まります。人気のチキンカレーです。

13日（水）…春野菜（春キャベツ・かき菜）を使ったガーリック風味のスパゲティです。

あけぼのケーキは、みじん切りのにんじんとオレンジジュースを使った、あけぼの色のケーキです。

20日（水）…今が旬の新たけのこを使った、炊き込みご飯です。

