



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栄養 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	水	桜ご飯		魚のごまみそかけ 花びだし すまし汁 オレンジゼリー	牛乳 鮭 味噌 卵 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ アガー	米 きび 砂糖 ごま ごま油 油	桜の花塩漬 生姜 ねぎ 水菜 ほうれん草 キャベツ えのきたけ ジュース	590	20.2	23.5
8	木	あんかけ 焼きそば		じゃがバター カリカリじゃこサラダ	牛乳 豚肉 竹輪 うずら卵 ちりめんじゃこ	油 中華めん 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし きゅうり	632	16.0	29.8
9	金	発芽玄米ご飯		いかのかりと揚げ 野菜の胡麻醬油かけ 豚汁	牛乳 いか だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 もやし 人参 ごぼう ほうれん草 大根 ねぎ	590	17.4	24.6
12	月	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 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ピーマン いちご	654	13.0	26.8
13	火	ご飯		魚の薬味ソースかけ 五目豆 青梗菜とえのきのお浸し 味噌汁	牛乳 鮭 大豆 油揚げ だし削り節 かつお節 だし煮干 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 ねぎ 人参 ごぼう チンゲンサイ えのきたけ もやし 椎茸	588	20.4	22.7
14	水	ハニートースト		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 はちみつ 油 はるさめ バター じゃがいも	玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ デコボン	587	15.4	31.7
15	木	オムライス		じゃこ入りカラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ 卵	米 大麦 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン セロリ 人参 もやし	608	15.5	28.6
16	金	ご飯		麻婆豆腐 もやしの中華サラダ ごぼうのから揚げ	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり コーン缶 ごぼう	656	15.7	27.3
19	月	ご飯		つくね焼き 磯浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 のり だし削り節 豆腐 わかめ	米 パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	筍 椎茸 ねぎ にんにく 小松菜 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 生姜	630	17.3	25.7
20	火	春野菜とハムの ガーリックパスタ		豆と野菜のマリネ 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 かき菜 キャベツ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 ジュース レーズン	639	16.5	27.7
21	水	ご飯		小魚の南蛮漬け カリカリ揚げ入りサラダ 根菜汁	牛乳 わかさぎ 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ バセリ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	602	15.4	27.1
22	木	三色ピラフ		魚のステーキソース焼き 人参ラバ 卵スープ 清見オレンジ	牛乳 鮭 だし削り節 まぐろ油漬 鶏肉 豆腐 卵	米 バター 油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 コーン缶 冷凍いんげん 玉ねぎ レモン らっきょう ねぎ ほうれん草 清見オレンジ	600	19.8	27.6
23	金	ガーリック トースト		ビーンズシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ バセリ キャベツ きゅうり りんご	600	15.3	36.9
26	月	五目うどん		北の大地のポテト ツナ入り茹で野菜	牛乳 だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 味噌 まぐろ（油漬）	うどん じゃがいも ながいも 片栗粉 油 砂糖	人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	590	14.4	30.8
27	火	キャロットライス		タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ 甘夏みかん	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 油	人参 玉ねぎ にんにく コーン缶 ほうれん草 バセリ エリンギ 甘夏みかん	596	15.4	29.6
28	水	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 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ 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
30	金	たけのこご飯		魚の黄金焼き 甘辛大豆 浅漬け 味噌汁	牛乳 だし鰹節 油揚げ メルルーサ 大豆 豆腐 だし削り節 わかめ 味噌	米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油	たけのこ キャベツ きゅうり 人参 生姜 大根 玉ねぎ	629	19.0	28.6

4月													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
平均栄養量	611	16.6	27.8	341	112	2.2	2.8	248	0.36	0.51	38	2.7	4.5
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※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。

* 今月の献立より *

- 7日（水）…新年度最初の給食です。春らしく桜の花びら（塩漬け）をご飯に炊き込みました。
- 12日（月）…1年生の給食が始まります。人気のチキンカレーです。
- 20日（火）…春野菜（キャベツ・かき菜）を使ったガーリック風味のパスタです。
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てあけぼの色を表します。
- 30日（金）…今が旬の新たけのこを使った、たけのこご飯です。