

令和6年4月分 献立表

中央区立日本橋小学校

栄養士より*昨年度に引き続き、色々な地域の料理や時代の料理、噛むことに注視した料理など様々な料理を提供していきます。

行事食	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	食塩相当量
		主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
9 火	新年度～祝いを意識した給食～ 赤飯 さわらの西京焼き風 千切りポテトサラダ すまし汁 柑橘系果物	牛乳 米,もち米,黒ごま(黒) ごま(白),じゃがいも,油,さとう	あずき,さわら,豆腐,牛乳	しょうが,にんじん,たまねぎ こまつな,長ねぎ,柑橘系果物	608	2.0
10 水	鮭チャーハン しゅうまい 野菜の辛子あえ	牛乳 米,油,ごま(白) でんぷん,ワナンタン皮	鮭,卵,豚肉,大豆,牛乳	たまねぎ,長ねぎ,しょうが チンゲンサイ,もやし,にんじん	571	1.6
11 木	噛みごたえある野菜のいんげんを天ぷらにしました しっかり噛んで味わってください	牛乳 冷凍うどん,さといも こんにやく,油,ごま(白) さとう,小麦粉	豚肉,焼き竹輪 あおのり,牛乳	にんじん,ごぼう たまねぎ,にんにく きやいんげん,もやし ほうれんそう	614	3.0
12 金	チャプチェ丼 野菜の豆乳スープ フルーツ寒天	牛乳 米,春雨,油,ごま(白) さとう,でんぷん コーンスターチ	豚肉,豆乳,粉寒天,牛乳	にんにく,にんじん,たまねぎ にら,もやし,しょうが,ほうれんそう みかん缶,パイナップル,黄桃缶	649	2.5
15 月	食べよう野菜350【児童は300】本日の給食2.4皿 つつじろうカレーライス 85g/1.4皿 コーンと野菜の350サラダ 60g/1.0皿	牛乳 米,じゃがいも,油 小麦粉,バター,さとう	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,すりおろしりんご キャベツ,スイートコーン缶	600	2.1
16 火	きなこトースト 肉団子クリームシチュー	牛乳 食パン,バター,マーガリン さとう,でんぷん,油 じゃがいも,小麦粉	きな粉,豚肉,大豆 生クリーム,牛乳	しょうが,たまねぎ にんじん,エリンギ	628	2.3
17 水	チキンピラフ クリスピーポテトのせサラダ ベジタブルスープ 柑橘系果物	牛乳 米,油,じゃがいも,さとう	鶏肉,ベーコン,牛乳	にんじん,たまねぎ エリンギ,キャベツ ほうれんそう,柑橘系果物	544	2.3
18 木	スパゲティミートソース フレンチドレッシングのポテサラ りんごゼリー	牛乳 スパゲティ,油,でんぷん じゃがいも,さとう	豚肉,大豆,アガー,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく トマト水煮缶,きゅうり,りんご缶	607	2.1
19 金	ごはん ぎせい豆腐 野菜とじゃこの酢醤油和え みそ汁	牛乳 米,油,さとう,さつまいも	豆腐,豚肉,卵 ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,干しいたけ にら,もやし	619	2.3
22 月	ちゃんぽん風あんかけそば 鶏ガラスープ 開口笑	牛乳 蒸し中華めん,油,でんぷん じゃがいも,小麦粉,バター さとう,ごま(白)	焼き竹輪 豚肉,卵,牛乳	たまねぎ,にんじん,もやし キャベツ,チンゲンサイ,エリンギ	677	3.2
23 火	季節の食材～菜の花&たけのこ～ 菜の花ごはん きはだの生姜焼き 野菜の和風和え 若竹汁	牛乳 米,油,でんぷん,さとう	卵,きはだ,わかめ,牛乳	菜の花,しょうが,キャベツ ほうれんそう にんじん,たけのこ	485	2.2
24 水	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め ワナンタンスープ 柑橘系果物	牛乳 米,こんにやく,じゃがいも,油 さとう,でんぷん,ワナンタンの皮	生揚げ,豚肉,牛乳	しょうが,にんじん,キャベツ チンゲンサイ,長ねぎ,にら にんにく,とうがらし,柑橘系果物	663	2.2
25 木	《旅ごはん》 スペイン パエリア ツナと野菜のにんたまドレッシングサラダ ひよこ豆いりスープ	牛乳 米,油,さとう,じゃがいも,大麦	いか,鶏肉,ツナ,ベーコン ひよこまめ,牛乳	にんにく,たまねぎ 水煮マッシュルーム ピーマン,赤ピーマン,こまつな キャベツ,もやし,にんじん スイートコーン缶,セロリー	525	2.1
26 金	醤油ラーメン 揚げぎょうざ フルーツヨーグルト	牛乳 蒸し中華めん,ぎょうざの皮 でんぷん,小麦粉,油	豚肉,大豆 プレーンヨーグルト,牛乳	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ パイナップル,黄桃缶,みかん缶	627	3.0
30 火	ごはん さばの味噌煮 ひじきとキャベツ和え物 すまし汁	牛乳 米,さとう,荳内麩	さば,干ひじき,牛乳	しょうが,キャベツ,にんじん スイートコーン缶,だいこん	580	2.1

噛みグ30

ひとくち30回、よく噛んで味わって食べよう
4月11日 木曜日 いんげんの天ぷら

しっかり歯ごたえのある「いんげん」を一人1～2本束ねた天ぷらで提供します。しっかり噛んで味わってください。

行事食や季節の食材の日

暦の二十四節気や春夏秋冬の季節、入学式・卒業式のような式典を含めた行事、季節の習慣、季節の食材など、毎月定期的に提供します。

4月9日 火曜日 赤飯

日本では古くから赤い色には邪気を祓う力があると考えられており、災いを避ける、魔除けの意味でお祝いの席で振る舞われるようになりました。新年度を祝い、お赤飯を行事食で提供します。

4月23日 火曜日 菜の花ごはん&若竹汁

菜の花ごはんはに菜の花、若竹汁に筍を使用します。筍は給食室であく抜きした生筍の使用を予定しています。

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	※1 (Kcal)	(%)	(%)	(g)	※2 (mg)	※2 (mg)	※2 (mg)	A ※2 (μgPAE)	B1 ※2 (mg)	B2 ※2 (mg)	C ※2 (mg)	
平均	600	16.4	28.2	2.3	316	87	2.3	255	0.38	0.51	30	6.3
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5



「豆の日」
4月はきな粉

きな粉は大豆から作られています。きな粉と砂糖、バターやマーガリンの油脂類と混ぜ食パンに塗ります。食べにくい豆類のおいしい食べ方の一つです。

GoToイーと改め「旅ごはん」の日

いろいろな国の料理を国別に&日本各地の郷土料理を都道府県別に紹介いたします。

4月25日 木曜日 パエリア

スペイン発祥の米と野菜・魚介類・肉などを炊き込んだ料理。鮮やかな黄色は本来サフランを使用しますが高価なため、給食ではターメリックを使用し、いかと鶏肉を炊き込んでいます。

食べよう野菜350

野菜不足解消に向けて、大人1日350g(1皿70g×5皿) // 子ども1日300g(小皿60g×5皿)《食べよう野菜350》を目標にした運動を推進しています。

4月15日 月曜日

コーンと野菜の350サラダ