



令和4年 4月分 献立表



中央区立豊海小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
7 木	チキンライス ジャガイモのハニーサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 ジャガイモ はちみつ マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム スイートコーン キャベツ しめじ	587	21.0
8 金	ごはん ツナそぼろ 肉じゃが みそ汁 牛乳	まぐろ油漬 豚肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 いりごま ジャガイモ 油	しょうが 玉ねぎ つきこんにゃく もやし 小松菜 人参	572	23.4
11 月	スパゲッティミートソース ジャこと野菜のサラダ ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 大豆 豆乳 ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲッティ 油 でんぷん 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト水煮 キャベツ	605	23.6
12 火	【野菜の日】 菜の花ご飯 鮭の照り焼き 野菜60gのお浸し みそ汁 牛乳	卵 鮭 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ジャガイモ	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ	575	30.0
13 水	【地産地消 糸寒天】 チキンカレーライス 海藻サラダ ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 わかめ 糸寒天 アガー 牛乳	米 ジャガイモ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ ぶどうジュース	651	18.4
14 木	ごはん 生揚げと豚肉の煮物 すまし汁 りんご 牛乳	生揚げ 豚肉 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが 人参 キャベツ 小松菜 干し椎茸 長ねぎ にんにく たけのこ水煮 りんご	595	26.0
15 金	シュガートースト クリームシチュー ツナサラダ 清見オレンジ 牛乳	鶏肉 豆乳 まぐろ油漬 パルメザンチーズ 牛乳	食パン バター 砂糖 ジャガイモ 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし キャベツ スイートコーン 清見オレンジ	603	24.5
18 月	ごはん 回鍋肉 春雨スープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 アガー 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 春雨	しょうが キャベツ ピーマン 人参 たけのこ水煮 長ねぎ にんにく 小松菜 干し椎茸 オレンジジュース	616	29.1
19 火	【食育の日 日本の郷土料理 埼玉】 鶏ごぼうピラフ ゼリーフライ ゆで野菜 野菜スープ 牛乳	鶏肉 おから ベーコン 牛乳	米 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉	ごぼう 人参 しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	613	19.4
20 水	ミルクパン 魚のガーリックマヨネーズ焼き 千切りポテトサラダ コーンポタージュ 牛乳	ホキ ベーコン 豆乳 生クリーム 牛乳	ミルクパン パン粉 ジャガイモ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく パセリ 人参 小松菜 すりおろしりんご しょうが 玉ねぎ グリムコーン スイートコーン	598	26.8
21 木	【世界の料理 韓国】 ビビンバ 五目スープ りんご 牛乳	豚ひき肉 大豆 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 いりごま	にんにく 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ にら りんご	586	22.0
22 金	赤飯 鶏のからあげ お浸し かきたま汁 牛乳	あずき水煮 鶏肉 なるど 卵 牛乳	米 もち米 いりごま でんぷん 油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 長ねぎ 小松菜	613	26.5
25 月	焼きそば 中華スープ 開口笑 牛乳	豚肉 あおのり 卵 ベーコン 牛乳	中華めん ジャガイモ ごま油 小麦粉 油 砂糖 いりごま バター	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 干し椎茸 チンゲン菜	585	23.5
26 火	親子丼 みそ汁 りんご 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 つきこんにゃく もやし 長ねぎ 小松菜 りんご	590	24.9
27 水	きなこトースト ポークビーンズ コーンと野菜のサラダ 清見オレンジ 牛乳	きな粉 豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	食パン バター 砂糖 ジャガイモ 油	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ スイートコーン 清見オレンジ	587	25.1
28 木	【かみかみメニュー】 ごはん 魚の野菜あんかけ かみかみきんぴら みそ汁 牛乳	いなだ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖	しょうが 人参 えのき 玉ねぎ ごぼう つきこんにゃく キャベツ 長ねぎ もやし	648	24.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
4月分平均	602	16.1	29.5	2.3	328	91	2.2	248	0.43	0.54	32	6.5
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

世界の料理 ~韓国~



今月の世界の料理は韓国を代表する料理、ビビンバを提供します。

ビビンバとは、ご飯の上に野菜や山菜のナムル、肉、卵などの具を入れてよくかき混ぜた食べる韓国料理です。韓国語でビビンは「混ぜる」、パッ(パッ)は「ごはん」を意味します。本来は残りご飯にナムルやコチュジャン、ごま油などを混ぜ、小腹が空いたときに食べる手軽なソウルフードです。よく混ぜて、よくかんで食べてください。



食育の日 郷土料理 ~埼玉県~



ゼリーフライとは、「フライ」「ゼリー」というものの、肉などを油で揚げた「フライ」やお菓子の「ゼリー」とはまったく違う食べ物です。ゼリーフライという名前の由来は、小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、ゼリーフライと呼ばれるようになったと言われています。見た目はクロquetteに似ていますが、おからとジャガイモをベースに、たくさん野菜が入っています。ソースによる味付けともちもちとした食感が相まって、地元の行田市民に愛されている郷土料理です。

(参考：農林水産省ホームページ)