

# 2023年4月分 献立表

中央区立佃島小学校



献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	
	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			
7金 チキンライス ジャがいものハニーサラダ パスタスープ 清見オレンジ	牛乳	米,油,じゃがいも はちみつ,マカロニ	鶏肉,ベーコン,牛乳	たまねぎ,にんじん,はくさい 水煮マッシュルーム スイートコーン缶,キャベツ こまつな,清見オレンジ	587	2.7
10月 <b>【地産地消】こまつなを使用予定</b> ごはん 魚のみそ焼き 野菜の和風サラダ <b>東京都産こまつなのすまし汁</b>	牛乳	米,さとう	さば,豆腐,牛乳	しょうが,キャベツ にんじん,ほうれんそう こまつな,長ねぎ	588	1.9
11火 黒砂糖コッペパン 豆腐ハンバーグケチャップソース ポテトのフレンチサラダ キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳	黒ごとうコッペパン 油,パン粉,じゃがいも さとう,バター,小麦粉	豚肉,豆腐 ベーコン,豆乳,牛乳	たまねぎ,にんじん キャベツ,クリームコーン缶 きゅうりスイートコーン缶	591	3.1
12水 野菜のあんかけそば 中華スープ 開口笑	牛乳	蒸し中華めん,でんぶん 油,じゃがいも,小麦粉 バター,さとう,いりごま(白)	豚肉,ベーコン,卵,牛乳	はくさい,チンゲンサイ もやし,にんじん,たまねぎ しょうが,長ねぎ	633	1.9
<b>4月13日木曜日より、1年生給食開始です</b>						
13木 チキンカレーライス ツナと野菜のサラダ りんご	牛乳	米,じゃがいも,油,さとう	鶏肉,まぐろ油漬,牛乳	たまねぎ,にんじん,しょうが にんにく,こまつな,キャベツ もやし,スイートコーン缶,りんご	651	1.6
14金 ごはん めだいのあずま煮 お浸し みそ汁 デコポン	牛乳	米,でんぶん,油,さとう いりごま(白),じゃがいも	めだい,牛乳	こまつな,もやし にんじん,たまねぎ えのきたけ,デコポン	591	2.4
17月 <b>噛ミン30</b> 骨も丸ごと食べる小魚のわかさぎを しっかり噛もう! こぎつねごはん わかさぎの唐揚げ 野菜サラダ 豚汁	牛乳	米,さとう,いりごま(白) でんぶん,油,じゃがいも	油揚げ,鶏肉,わかさぎ 豚肉,豆腐,牛乳	にんじん,しょうが,にんにく キャベツ,にんじん こまつな,だいこん つきこんにゃく,長ねぎ	604	3.1
18火 大豆いりスパゲティミートソース 野菜サラダ ココア蒸しパン	牛乳	スパゲティ,油,でんぶん さとう,小麦粉	豚肉,大豆,豆乳,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく トマト水煮缶,もやし,きゅうり	606	2.0
19水 <b>《GoTo!ーと》</b> 埼玉県 鶏ごぼうピラフ <b>ゼリーフライ</b> 野菜スープ	牛乳	米,油,じゃがいも 小麦粉,パン粉	鶏肉,おから,ベーコン,牛乳	ごぼう,にんじん,しょうが たまねぎ,チンゲンサイ	593	2.9
20木 ぶどうコッペパン クリームシチュー 白玉フルーツミックス	牛乳	ぶどうパン,じゃがいも,油 バター,小麦粉 冷凍白玉だんご,さとう	鶏肉,粉チーズ,牛乳	たまねぎ,にんじん ぶなしめじ,こまつな パイン缶,黄桃缶	600	2.4
21金 <b>食べよう野菜350【児童は300】本日の給食1皿</b> ごはん 0g/0皿 鯖のカラー焼き 0g/0皿 350野菜のお浸し 60g/1皿 みそ汁 10g/0皿 清見オレンジ 0g/0皿	牛乳	米,さとう	さば,豆腐,わかめ,牛乳	はくさい,ほうれんそう にんじん,こまつな 清見オレンジ	610	2.2
24月 赤飯 鶏のから揚げ お浸し かきたま汁	牛乳	米,もち米,いりごま(黒) でんぶん,油,さとう	あずき水煮缶,鶏肉 かまぼこ,卵,牛乳	しょうが,にんにく,もやし ほうれんそう,にんじん 長ねぎ,えのきたけ	612	2.6
25火 豆乳ごまみそ坦々うどん キャベツときゅうりのサラダ オレンジカップケーキ	牛乳	冷凍うどん,油,さとう ねりごま,すりごま(白) ごま油,小麦粉,バター	豆乳,豚肉,卵,牛乳	にんじん,たまねぎ,こまつな たけのこ水煮,干し椎茸,長ねぎ キャベツ,ママーレード きゅうり,オレンジジュース	608	2.9
26水 親子丼 みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳	米,油,さとう,じゃがいも	鶏肉,卵,油揚げ,アガー,牛乳	たまねぎ,にんじん こんにゃく,こまつな ぶどうジュース	613	2.4
27木 <b>豆の日</b> きなこトースト <b>ポークビーンズ</b> わかめとキャベツのサラダ 清見オレンジ	牛乳	食パン,バター さとう,じゃがいも,油	<b>きな粉</b> ,豚肉,ベーコン <b>大豆</b> ,わかめ,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,清見オレンジ しょうが,スイートコーン缶	597	1.9
28金 <b>月の行事食</b> ～季節の献立～ 菜の花ごはん さわらのてりやき 野菜のしょうがじょうゆがけ 春の豆乳みそ汁	牛乳	米,さとう,油	卵,さわら,油揚げ 豆乳,牛乳	こまつな,ほうれんそう もやし,にんじん,しょうが キャベツ,ぶなしめじ	586	2.4

※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 (g)
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
月平均	604	16.0	30.1	2.4	332	92	2.3	247	0.37	0.55	30	6.2
学校給食摂取標準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

**噛ミン30**  
ひとくち30回、  
よく噛んで味わって食べよう  
4月17日 月曜日  
**わかさぎのから揚げ**  
骨ごと全部食べる小魚のわか  
かさぎです。骨ごとむぐ、よく  
噛んで食べてください。



「豆の日」4月は**大豆**

4月の豆の日は1食で2種あります。きなこトーストは、きなこ  
バター・糖を練り、食パンに塗り、トースト焼きました。ポークビ  
ーンズは豚肉と大豆、野菜やじゃがいもをトマトでこっくり煮こま  
した。



←中央区ホームページに、動画「中央区の学校給食の紹介」を掲載しています。ぜひご覧ください。