



# 4月の予定献立表



家庭数

平成31年度

文京区立湯島小学校

日	曜	主食	副食 デザート	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	火	ポーク カレーライス	コーンサラダ	牛乳	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、 米粉、油、砂糖	にんじん、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、もやし	678	18.5
10	水	チャーハン	春雨スープ、 りんごゼリー	牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳 豆腐、寒天	米、春雨、砂糖、油、 ごま油	にんじん、ピーマン、小松菜、 しょうが、玉ねぎ、ねぎ、白菜、 とうもろこし、りんご、 りんごジュース	600	19.6
11	木	ミルクパン	とりのトマト煮、 アスパラサラダ	牛乳	鶏肉、ひよこ豆、 牛乳	ミルクパン、米粉、 じゃがいも、油、 砂糖	にんじん、トマト、玉ねぎ、 アスパラガス、キャベツ、 きゅうり、マッシュルーム、 とうもろこし、もやし	613	22.2
12	金	マーボーライス	大根とじゃこのサラダ	牛乳	豚肉、豆腐、みそ、 豆みそ、わかめ、 じゃこ、大豆、 牛乳	米、押麦、砂糖、油、 でんぷん、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが、 ねぎ、大根、きゅうり、 とうもろこし	610	23.9
15	月	中華丼	ナムル	牛乳	豚肉、牛乳	米、押麦、ごま油、 でんぷん、油	にんじん、チンゲン菜、白菜、 しょうが、玉ねぎ、もやし、 きゅうり、にんにく、ねぎ、 エリンギ	590	22.1
16	火	ガーリック トースト	ポトフ、 フルーツヨーグルト	牛乳	ウィンナー、豚肉 ヨーグルト、牛乳	食パン、油、バター じゃがいも	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、 セロリ、ぶどうかん、しめじ、 パインかん、にんにく、 ももかん	601	22.6
17	水	わかめごはん	新じゃが芋のそぼろ煮、 おかかおひたし	牛乳	鶏肉、わかめ、 牛乳、こんぶ、 かつお節	米、砂糖、でんぷん、 じゃがいも、油、 こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、もやし、 小松菜、しめじ、キャベツ	593	19.8
18	木	麦ごはん	魚の西京焼き、 ごまあえ、 みそ汁	牛乳	さば、油揚げ、 わかめ、牛乳、 西京みそ、みそ、 こんぶ	米、押麦、砂糖、 練りごま、ごま	小松菜、にんじん、キャベツ、 えのき、玉ねぎ	605	26.2
19	金	スパゲッティ ミートソース	コールスローサラダ、 くだもの	牛乳	豚肉、チーズ、 牛乳	スパゲッティ、米粉、 砂糖、油	にんじん、トマト、にんにく、 パセリ、しょうが、キャベツ、 玉ねぎ、マッシュルーム、 セロリ、きゅうり、もやし、 くだもの	657	23.6
22	月	五目ごはん	豚汁、 しそあえ	牛乳	鶏肉、油揚げ、 豚肉、大豆、豆腐、 みそ、牛乳、こんぶ	米、こんにゃく、 じゃがいも、油、 砂糖	にんじん、大根、ねぎ、 キャベツ、ごぼう、もやし	591	24.3
23	火	あんかけうどん	大豆と小魚と芋のいり煮、 くだもの	牛乳	豚肉、かまぼこ、 かえり煮干し、 油揚げ、大豆、 牛乳	うどん、砂糖、 でんぷん、油、 さつまいも	にんじん、小松菜、玉ねぎ、 ねぎ、くだもの	599	23.6
24	水	ハニートースト	ホワイトシチュー、 キャベツとわかめのサラダ	牛乳	鶏肉、ひよこ豆、 クリーム、わかめ、 牛乳	食パン、じゃがいも、 米粉、砂糖、ごま油、 バター、油、はちみつ	にんじん、マッシュルーム、 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ もやし、とうもろこし、パセリ	648	22.7
25	木	きびごはん	魚のあづま煮、 野菜の甘酢かけ、 かきたま汁	牛乳	ホキ、豆腐、 たまご、牛乳	米、きび、でんぷん、 砂糖、油	にんじん、小松菜、キャベツ、 ねぎ、もやし、とうもろこし	609	26.3
26	金	ミックスピラフ	野菜とひよこ豆のスープ、 くだもの	牛乳	鶏肉、ひよこ豆、 牛乳	米、じゃがいも、 バター、油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、 マッシュルーム、キャベツ、 ピーマン、とうもろこし、 しめじ、パセリ、くだもの	593	21.1

※ 食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。

## 4月の給食目標

- 準備や後片づけを上手にしましょう。
- 食べ物の仲間を知りましょう。

