



4月 給食献立表



渋谷区立長谷戸小学校

令和6年度

日	献立名 こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる あかのなかま	黄の仲間 熱や力の元になる きのなかま	緑の仲間 体の調子を整える みどりのなかま	1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
9 火	スパゲティミートソース		ふたひきにく・だいず・みそ	スパゲティ・オリーブオイル・あぶら・さんおんとう	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん	616
	やさいスープ	○	とりにく	あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	りんご				りんご	
10 水	わかめごはん		わかめごはんのもと	こめ		629
	あつあげとぶたにくのうまに	○	あつあげ・ぶたにく・みそ	さんおんとう・あぶら・こんにやく・じゃがいも・ごまあぶら・かたくりこ	しょうが・にんじん・ごぼう・エリンギ・ほししいたけ	
	だいこんともやしのちゅうかあえ			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	だいこん・にんじん・こまつな・もやし	
11 木	★1年生は本日より給食開始です					618
	ドライカレー	○	ふたひきにく・だいず	こめ・おしむぎ・あぶら	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん	
	キャベツときゅうりのサラダ			オリーブオイル・あぶら・さんおんとう	にんじん・キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ	
12 金	ママーとうふどん		ふたひきにく・だいず・とうふ・みそ	こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ	640
	こまつなサラダ	○	ツナ	あぶら・さんおんとう	こまつな・キャベツ・にんじん・たまねぎ	
	かんきつ(きよみ)					
15 月	くろざとうパン			くろざとうパン		603
	ポークシチュー	○	ぶたにく	あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・トマトかん	
	パリパリじゃがいもサラダ			じゃがいも・あぶら・さんおんとう	もやし・キャベツ・こまつな・にんじん	
16 火	くろまいりおいわいごはん			こめ・もちこめ・くろまい・くろごま		602
	とりのからあげ	○	とりにく	かたくりこ・あぶら	しょうが・にんにく	
	こまつなときゃべつのおひたし				こまつな・もやし・キャベツ	
17 水	わかたけじる		わかめ		たけのこ・だいこん・にんじん・みつば	22.3
	じゃんばらやふう		ふたひきにく・だいず・ぶたにく・ウインナー	こめ・あぶら	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ	
	ぐたくさんトマトスープ	○	とりにく	あぶら・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・キャベツ・トマトかん	
18 木	ながやとゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース・ぶどうジュース	20.1
	むぎごはん			こめ・おしむぎ		
	ぎせいとうふ	○	とうふ・とりひきにく・たまご	あぶら・さんおんとう	にんじん・さやいんげん	
19 金	やさいのおかかあえ		いとけすり		こまつな・キャベツ・にんじん・もやし	27.9
	こんさいじる		ぶたにく・あぶらあげ	あぶら・じゃがいも・ごまあぶら	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	
	ハヤシライス		ぶたにく	こめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・さんおんとう・こむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ	
22 月	キャベツとパプリカのサラダ	○		オリーブオイル・あぶら・さとう	キャベツ・だいこん・コーンかん・あかパプリカ・たまねぎ	662
	かんきつ(ジュースフルーツ)					
	むぎごはん			こめ・おしむぎ		
23 火	さけのしおこうじやき	○	さけ	あぶら		577
	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	ごま	だいこん・にんじん・はくさい	
	じゃがいもとおおなのみそじる		あぶらあげ・みそ	じゃがいも	たまねぎ・こまつな	
24 水	ミルクパン			ミルクパン		668
	にくじゃがコロック	○	ふたひきにく	あぶら・じゃがいも・マッシュポテト・さんおんとう・こむぎこ・パンこ	にんじん・たまねぎ	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ	
25 木	キャベツとウインナーのスープ		ウインナー		にんじん・キャベツ・もやし	25.1
	チャーハン		ぶたにく	こめ・あぶら・ごまあぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・エリンギ・ねぎ・チンゲンサイ	
	ししゃものあおりのあげ	○	ししゃも・あおりの	こむぎこ・かたくりこ・あぶら		
26 金	とりにくとときらげのちゅうかスープ		とりにく・とうふ	かたくりこ	にんじん・きくらげ・はくさい・チンゲンサイ	32.7
	かんきつ(サンフルーツ)					
	たけのこおこわ		ぶたにく	こめ・もちこめ・あぶら・さんおんとう	にんじん・たけのこ	
27 土	とりにくのてりやき	○	とりにく		しょうが	604
	だいこんともやしのあえもの			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう・ごま	だいこん・もやし・にんじん	
	あつあげとたまねぎのみそじる		あつあげ・みそ		たまねぎ・こまつな	
28 日	ソースやきそば		ぶたにく・あおりの	ちゅうかめん・あぶら	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ	628
	とんじる	○	ぶたにく・みそ	あぶら・こんにやく・ごまあぶら	しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・ごぼう・ねぎ・こまつな	
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース	
30 火	ゆかりごはん			こめ		678
	こうやとうふのあげに	○	こうやとうふ・とりにく	かたくりこ・あぶら・じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・こまつな	
	だいこんとあぶらあげのみそじる		あぶらあげ・みそ・わかめ		だいこん	



きゅうしょくのじゅんぴや
もりつけなど、きをつけて
じょうずにおこなひましよう



◇4月のきゅうしょく もくひょう
きゅうしょくの きまりを おぼえよう
◇4月のしょくいく もくひょう
きゅうしょくについて しろう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5 (g)
長谷戸小の平均栄養量 627kcal / 24.9g
◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます
◇栄養量は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。