



4月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8火	 さくら たけのこごはん	○	にくじゃが なのはなおひたし いちご 	鶏むね肉、 油揚げ、豚肉、 かつお節、牛乳	米、 じゃがいも、 糸こんにゃく、 砂糖	たけのこ、にんじん、玉葱、 さやいんげん、なばな、 もやし、いちご	607 kcal 25.5 g 18.9 g
9水	やきとりどん	○	ぐだくさんすましじる 	鶏肉モモ、 焼きのり、 ぶたにく、 木綿豆腐、牛乳	米、小麦粉、 こんにゃく、 砂糖	にんにく、しょうが、 玉葱、ピーマン、 にんじん、エリンギ、 ねぎ、ごぼう、だいこん、 こまつな	615 kcal 25.7 g 21.1 g
10木	キムタクごはん	○	はなしゅうまい たらとやさいの のりスープ 	豚ばら、豚ひき 肉、まだら、ほし のり、牛乳	米、しゅうまい の皮	ねぎ、はくさいキムチ、 たくあん、玉葱、干し椎茸、 しょうが、はくさい、もやし、 にんじん、こまつな	610 kcal 25.9 g 24.2 g
11金	ごはん	○	にくどうふ こまつなのきんぴら	豚肉、焼き豆腐、 豚肩挽き、さつ ま揚げ、牛乳	米、しらたき、 砂糖	しょうが、玉葱、しめじ、 長ねぎ、しゅんぎく、にんじん、 ごぼう、こまつな、にんにく	600 kcal 27.4 g 21.5 g
14月	 【1年生給食開始】 カレーライス	○	コーンサラダ 	豚もも肉こま、 牛乳	米、 じゃがいも、 油、薄力粉、 砂糖	ながねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、玉葱、 トマト缶詰(ホール)、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、ブロッコリー	642 kcal 22.3 g 23.5 g
15火	ぎょうざの パリパリどん	○	ほしのスープ ぶどうゼリー	豚ひき肉、 とりもも肉、 寒天、牛乳	米、ワントンの 皮、 シエルマカロ ニ	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、にら、アスパラガス、 にんじん、玉葱、トマト、 パセリ、ぶどうジュース	600 kcal 22.7 g 19.0 g
16水	ミートソース スパゲティー	○	フレンチサラダ	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、 オリーブ油、 薄力粉、 豆乳バター、 砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、 マッシュルーム(水煮)、 トマト缶詰(ホール)、 キャベツ、にんじん、 きゅうり	619 kcal 25.2 g 25.7 g
17木	ごはん	○	とりのからあげ つつるサラダ やさいたっぷりスープ	鶏肉、 カットわかめ、 牛乳	米、 緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、もやし、ねぎ、 キャベツ、はくさい、 赤ピーマン	616 kcal 22.6 g 22.5 g
18金	しょうがやきごはん	ジョア 	はるやさいポテトサラダ しんたまねぎと はるキャベツのみそしる	豚肉、 ロースハム、 油揚げ	米、 じゃがいも 砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、赤たまねぎ、 スナックえんどう、なばな、 えのきたけ、キャベツ、 だいこん、こまつな	630 kcal 25.5 g 17.3 g
21月	ちゅうかどん	○	なんちゃってラーメンスープ 南津海(なつみ)みかん	豚ばら、いか、 豚肉、わかめ、 牛乳	米、ビーフン	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、はくさい、ねぎ、 きくらげ(乾)、チンゲン菜、 たけのこ、にら、ホールコーン、 もやし、南津海みかん	609 kcal 21.5 g 23.8 g
22火	ごはん	○	さけのあずまに いそあえ けんちんじる 	鮭、かつお節、 焼きのり、 鶏もも、 油揚げ、牛乳	米、 こんにゃく、 砂糖	ほうれんそう、もやし、 にんじん、えのきたけ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	607 kcal 28.4 g 18.8 g
23水	チャプチェどん	○	わかめスープ	豚ばら、わかめ、 木綿豆腐、牛乳	米、 はるさめ(乾)	にんにく、玉葱、もやし、 たけのこ、にんじん、 にら、ピーマン、ホールコーン、 ねぎ、こまつな	671 kcal 21.6 g 26.1 g
24木	ごはん	○	にこみハンバーグ はるキャベツのスープ	豚ひき肉、 豚ばら、牛乳	米、 パン粉(生)、 じゃがいも、 砂糖	玉葱、しめじ、ブロッコリー、 にんじん、にんにく、セロリ、 キャベツ、こまつな	619 kcal 24.5 g 22.8 g
25金	はちみつレモン トースト	○	ぐだくさんABCポトフ ぶるるんサラダ 	豚肉、ベーコン、 ウィンナー、 ひよこまめ、 ツナ缶、わかめ、 糸寒天、牛乳	食パン、 バター、 はちみつ、 グラニュー糖、 砂糖、 じゃがいも、 スパゲティ	レモン、ながねぎ、にんにく、 セロリ、玉葱、えのきたけ、 ホールコーン缶、赤ピーマン、 レタス、キャベツ、にんじん、 きゅうり	600 kcal 22.1 g 28.9 g
30水	さけわかめごはん	○	とりにくのうまに そくせきづけ	鮭、鶏肉、 焼き竹輪、 かつお節、牛乳	米、麦、 こんにゃく、 砂糖	しょうが、だいこん、にんじん、 干し椎茸、さやいんげん、 きゅうり、はくさい、かぶ	614 kcal 28.7 g 17.0 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承ください。

