



4月 給食献立表



令和5年度

渋谷区立長谷戸小学校

日	こんだてめい 献立名	牛乳	あかのなかま ちやにくになる 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま ねつちやらのもとになる 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま からだのちようしきをとのえる 緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 (kcal) たんぱく質 (g)
7金	だいずのどらいかれー	○	ぶたひきにく、だいず	こめ、あぶら	にんにく、しょうが、セロリ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	613
	こんにゃくさらだ			ごまあぶら、つきこん、さんおんとう、あぶら、しろごま	きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ	22.8
10月	みーとそーすすばげていー	○	ぶたひきにく	スパゲッティ、あぶら、さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	575
	じゃがいものようふうすーぶ	○	ベーコン、とりももにく	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	26.0
11火	はやしらいす	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース	637
	いろどりさらだ			あぶら、ごまあぶら、しょうはくとう	だいこん、にんじん、もやし、コーン、こまつな、たまねぎ	19.1
12水	こぎつねごはん		あぶらあげ、とりひきにく	こめ、さんおんとう、あぶら	にんじん	636
	くたくさんみそしる	○	ぶたにく、とうふ、あかみそ、しろみそ	あぶら、じゃがいも、つきこん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、ほししいだけ	26.3
13木	おれんじぜりー		かんてん	しょうはくとう	オレンジジュース、みかんかん	
	おせきはん	○	ささげ	こめ、もちごめ、くろごま		631
17月	とりのからあげ	○	とりももにく	かたくりこ、あぶら	しょうが、にんにく	24.0
	なのはなிரいおひたし				なのはな、もやし、キャベツ	
18火	すましじる				たけのこ、エリンギ、だいこん、みつば、こまつな	
	くだもの				いちご (よてい)	
17月	ごはん	○		こめ		610
	ししゃものからあげ	○	ししゃも	かたくりこ、あぶら		22.0
18火	きゃべつゆかりあえ		あぶらあげ		にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	
	けんちんじる		とりにく、とうふ	あぶら、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	
19水	じゃむとーすと	○		しょくパン	いちごジャム	601
	こーんしちゅー	○	とりむねにく、ぎゅうにゅう、ちーす	あぶら、じゃがいも、ばたー、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、コーンかん、コーン	25.7
19水	ふれんちさらだ			あぶら、しょうはくとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご	
	ちりびーんすらいす	○	ぶたひきにく、ベーコン、れんすまめ、だいず	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、ばたー、こむぎこ、しょうはくとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース	653
20木	わかめとじゃこのさらだ	○	わかめ、ちりめんじゃこ	あぶら、ごまあぶら、しょうはくとう	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	24.4
	キャベツとコーンのやさいスープ		とりむねにく	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン	
21金	はるのかおりごはん	○	ぶたひきにく、だいず	こめ、もちごめ、さんおんとう	たけのこ、にんじん、チンゲンツアイ	604
	ちくさやき	○	とりひきにく、たまご	あぶら、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、グリーンピース	26.4
21金	じゃがいものみそしる		しろみそ、あかみそ、わかめ	じゃがいも	こまつな	
	まーぼーどうふどん	○	だいず、ぶたひきにく、みそ、とうふ	こめ、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	646
24月	ひじきとつなのさらだ	○	とりにく	あぶら、さんおんとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ	27.7
	ちんげんさいのすーぶ			あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、えのきたけ、もやし、チンゲンツアイ	
25火	ごはん	○		こめ		666
	とりにくとだいずのかおりあげ	○	だいず、とりももにく、あおのり	かたくりこ、あぶら、しょうはくとう	しょうが	25.5
26水	きゃべつのおかかあえ		いとけすり		キャベツ、もやし、きゅうり	
	しめじととうふのすましじる		とうふ		ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、ねぎ、みつば	
26水	ごはん	○		こめ		584
	やきさかな	○	しゃげ			29.0
27木	ごまあえ			しろごま、しょうはくとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
	あつあげのくたくさんみそしる		あつあげ、しろみそ、あかみそ	ごまあぶら、こんにゃく	にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな	
27木	ごはん	○		こめ		624
	すぶた	○	ぶたももにく、だいず	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さんおんとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン	23.9
28金	とうふとわかめのすーぶ		とうふ、わかめ	ごまあぶら、しろごま	ねぎ、こまつな、しょうが	
	れーすんぱん	○		ぶどうパン、ぶどうパン、ぶどうパン		608
28金	ぼーくとまとにこみ	○	だいず、ひよこまめ、ぶらんくぶらんと、ぶたにく	あぶら、じゃがいも、こめこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、グリーンピース	25.2
	じゃがいものばりばりさらだ	○		じゃがいも、あぶら、しょうはくとう	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	
28金	ごはん	○		こめ		660
	ぶたにくとじゃがいものうまに	○	ぶたにく、こうやとうふ	あぶら、こんにゃく、しょうはくとう、じゃがいも、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	22.4
	だいこんとわかめのあますかけ		わかめ	しょうはくとう	だいこん、にんじん	

めざせひとくち30回、よくかんでたべよう!
 ←かみかみマークがついているこんだてはいつもより、よくかんでたべましょう。

◇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 623kcal / 21.2g
 ◇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。