

4月 こんだてひょう

令和6年

渋谷区立広尾小学校

日	行事等	献立名	牛乳	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	ランチ ルーム
9 火	2~6年生 給食開始	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめのサラダ 春キャベツのスープ	○	米	米		547 kcal	
				鶏肉	三温糖	生姜	22.3 g	
				わかめ	砂糖,ごま油	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり		
				ベーコン	油,緑豆はるさめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ		
10 水		手作りさつまいもパン チリビーンズ ツナ入りコーンサラダ	○	牛乳	強力粉,さとう,無塩バター,さつまいも		619 kcal	
				豚肉,ベーコン,大豆,生クリーム	油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,グリーンピース	23.4 g	
				まぐろ缶詰	油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし缶詰		
11 木	1年生 給食開始	カレーライス コールスローサラダ 清見オレンジ	○	鶏肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん	682 kcal	★
					油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,とうもろこし	20.2 g	
						清見オレンジ		
12 金		ごはん かつおでんぶ 肉豆腐 じゃこ入りおひたし	○	米	米		576 kcal	
				かつおぶし	砂糖,白ごま		29.5 g	
				焼き豆腐,豚肉,さば節,昆布	しらたき,焼きふ,砂糖	生姜,にんじん,干し椎茸,たまねぎ		
				ちりめんじゃこ	砂糖	にんじん,りょくとうもやし,こまつな		
15 月		こぎつねごはん いなか汁 さつまいもとじゃこの揚げ煮	○	鶏ひき肉,油揚げ	米,油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,さやいんげん	661 kcal	
				淡色みそ,赤色みそ,さば節,こんぶ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,だいこん葉,ねぎ,にんじん,えのきたけ,ほんしめじ	26.6 g	
				ちりめんじゃこ	さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,白ごま			
16 火		ごはん 豆腐ハンバーグ 青のりポテト ABCスープ	○	米	米		639 kcal	
				豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿とうふ,たまご	油,パン粉	たまねぎ	26.6 g	
				あおのり	じゃがいも			
				ベーコン	油,アルファベットマカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,とうもろこし,パセリ		
17 水		マーボー丼 はるさめサラダ クラッシュ寒天	○	木綿豆腐,豚ひき肉,赤色みそ,豆みそ	米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんじん,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にら,にんにく,生姜	653 kcal	★
					緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,きくらげ	24.3 g	
					三温糖,砂糖	みかん缶詰,パインアップル缶詰,レモン果汁		
18 木		ハニートースト 白菜のクリーム煮 にんじんサラダ	○	食パン,有塩バター,はちみつ			552 kcal	
				鶏肉,牛乳,生クリーム	油,薄力粉,有塩バター	はくさい,にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,ほんしめじ,パセリ	19.7 g	
				まぐろ缶詰	白すりごま,油,三温糖	にんじん,キャベツ,レモン果汁,らっきょう		
19 金		ごはん サーモンのチーズフライ ごまドレサラダ トマトとマカロニのスープ	○	米	米		616 kcal	
				鮭,粉チーズ,たまご	薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),油		27.8 g	
					砂糖,白ねりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん		
22 月		たけのこごはん サバの塩焼き 沢煮椀 草だんご	○	こんぶ,油揚げ,さば節	米,砂糖	たけのこ,にんじん	661 kcal	
				さば			31.7 g	
				こんぶ,さば節,豚肉	油,かたくり粉	にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ		
				絹ごし豆腐	白玉粉,砂糖	よもぎ		
23 火		きつねうどん ちくわの二色揚げ じゃがいものみそドレ	○	油揚げ,鶏肉,さば節,こんぶ	うどん麺,三温糖	ねぎ,にんじん	633 kcal	
				焼き竹輪,あおのり,カレー粉	薄力粉,油		27.8 g	
				淡色みそ	じゃがいも,砂糖,油	きゅうり,にんじん		
24 水		カラフルピラフ ポトフ アスパラガスサラダ	○	鶏肉	米,有塩バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰,赤ピーマン,さやいんげん	583 kcal	★
				ベーコン,鶏肉,フランクフルト	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,だいこん,だいこん葉	22.3 g	
					油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,アスパラガス		
25 木		わかめとじゃこのご飯 棒ぎょうざ しらたきのピリ辛炒め とうがんの中華スープ	○	たきこみわかめ,ちりめんじゃこ	米,白ごま		562 kcal	
				豚ひき肉	ごま油,かたくり粉,春巻きの皮,油	にら,はくさい,生姜,にんにく,えのきたけ	25.1 g	
				豚肉,淡色みそ	油,しらたき,砂糖,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ,にんじん,たけのこ,さやいんげん		
				鶏肉,絹ごし豆腐	かたくり粉	にんじん,とうがん,干し椎茸,ねぎ		
26 金		ごはん たまごやき シャキシャキあえ 豚汁	○	米	米		667 kcal	
				たまご,鶏ひき肉,さば節	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,糸みつば	31.0 g	
					砂糖,油	切干しだいこん,もやし,こまつな,にんじん,きゅうり		
				豚肉,木綿豆腐,淡色みそ,赤色みそ,さば節,こんぶ	じゃがいも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,だいこん葉,ごぼう,ねぎ		
30 火		ジョア ミルクパン マカロニグラタン 白いんげん豆のスープ セミノール	ジョア	ジョア	ミルクパン		691 kcal	★
							32.3 g	
				鶏肉,むきエビ,牛乳,ピザ用チーズ	油,薄力粉,有塩バター,マカロニ,パン粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし,パセリ		
				ベーコン,鶏肉,いんげんまめ	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

～ ご入学・ご進級おめでとうございます ～

新年度が始まりました。新生活を始めるには、健康が第一です。特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時期です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



今月の平均栄養価	623kcal
	26.0g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。