

がっ きゅうしよく こんだて ひょう  
**4月の給食献立表**

渋谷区立上原小学校(令和3年4月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
7	水	ひよこ豆のキーマカレーライス かぶと白菜の即席づけ 果物 牛乳	鶏肉 ひよこ豆 牛乳	米 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリー 白菜 かぶ 果物	621 21.3
8	木	ごはん みそけんちんじる 魚のてり焼き ゆかりづけ 牛乳	魚 豆腐 牛乳	米 こんにやく じゃがいも	人参 ごぼう 小松菜 キャベツ きゅうり	599 28.3
9	金	<b>入学お祝いこんだて</b> 入学お祝いお花見ちらし 春の根菜みそしる 鶏の天ぷら たくあん 牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	人参 しいたけ 小松菜 ごぼう 大根 さくら	740 28.7
12	月	ごはん 鶏肉入り甘酢煮 ふろふき大根 かぶのすましじる 牛乳	鶏肉 油揚 豚肉 豆腐 牛乳	米	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 かぶ 小松菜	599 24.6
13	火	<b>世界の料理(フランス)</b> パン かぼちゃのポタージュ 白身魚のプロバンスソース 野菜とポテトのリヨネーゼ 牛乳	白身魚 ベーコン 牛乳	パン バター じゃがいも クリーム 小麦粉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ トマト缶 ビーマン セロリー	762 32.6
14	水	ごはん ツナじゃが かぼちゃの白みそ仕立て ちくさあえ 牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 しらたき じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 小松菜 もやし かぼちゃ しいたけ	686 28.4
15	木	ごはん ポテトコロッケ 白菜のスープ ツナサラダ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 小松菜 らっきょう キャベツ	670 20.0
16	金	ごはん とうふとわかめのすましじる さばのみそに おろしあえ 牛乳	さば わかめ 豆腐 牛乳 おかか	米	人参 ねぎ 白菜 もやし 小松菜 えのき 大根	608 28.3
19	月	ごはん 豚汁 塩昆布キャベツ あげだしとうふの薬味だれ 牛乳	豆腐 昆布 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 こんにやく	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	686 27.8
20	火	スパゲティミートビーンズ 春色サラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ビーマン 果物	634 23.9
21	水	<b>開校記念こんだて</b> 開校祝い赤飯 焼き魚 土佐あえ お祝い根菜汁 牛乳	鶏肉 魚 おかか 小豆 牛乳	米 もち米 こんにやく じゃがいも	ごぼう 人参 れんこん キャベツ 小松菜	607 32.5
22	木	ごはん いかのチリソース バンサンスー 中華風コーンスープ 牛乳	いか ベーコン 豆腐 牛乳	米 春雨	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン チンゲンサイ	656 25.7
23	金	ごはん 照り焼きチキン 春色マッシュポテト ジュリエヌスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも	コーン セロリー 玉ねぎ 人参 さやいんげん	578 20.8
26	月	ごはん わかめとしらすの酢の物 豆腐のチーズ田楽 根菜のすましじる 牛乳	豆腐 チーズ 油揚 鶏肉 しらす わかめ 牛乳	米	人参 ごぼう かぶ ねぎ きゅうり らっきょう	624 27.1
27	火	五目うどん 天ぷら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚 いか 牛乳	うどん さつまいも こんにやく 小麦粉	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ 小松菜 みかん缶 りんご缶	672 26.4
28	水	<b>東京都の郷土料理</b> 深川めし 鶏のみそ焼き ねぎまじる おひたし 牛乳	鶏肉 魚 豆腐 おかか 油揚 あさり じゃこ 牛乳	米	ごぼう さやいんげん 人参 ねぎ わけぎ 小松菜 もやし	644 33.1
30	金	ごはん チーズ入りもちもち ハム入りサラダ ポトフ 牛乳	ハム ウィナー 大豆 チーズ 牛乳	米 じゃがいも バター	キャベツ 小松菜 もやし コーン 人参 玉ねぎ セロリー	658 20.4

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal  
g

☆1年生は9日(金)から給食開始です。

☆4月分の給食費は5月分と合わせて、5月17日(月)にゆうちょ銀行口座から引き落とさせていただきます。

金額は学年によって異なります。後日、給食費のお知らせをホームページに掲載いたしますので、詳しくはそちらでご確認ください。