



4月の給食献立表



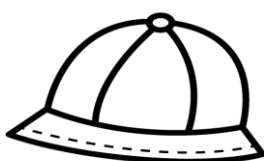
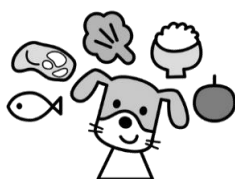
渋谷区立千駄谷小学校(令和5年4月)

日付	曜日	こんだて	牛乳				エネルギーたんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(材料になる)	緑(体の調子を整える)	
7	金	【進級お祝い献立】 鮭ちらし 若竹汁 フルーツポンチ	○	鮭,油揚げ,,のり,豆腐,わかめ,牛乳	米,油,でん粉,こま,砂糖	れんこん,にんじん,かんぴょう,さやいんげん,たけのこ,みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶	617 25.3
10	月	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鯖のてり焼き 小松菜のごま和え	○	わかめ,油揚げ,豆腐,味噌,さわら,牛乳	米,砂糖,でん粉,こま	にんじん,ねぎ,しょうが,こまつな,もやし	606 32.1
11	火	【1年生給食開始】 ポークカレーライス こんにやくサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉,寒天,ゼラチン,牛乳	米,押麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,こんにやく,こま,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りんご,きゅうり,もやし,ぶどうジュース	693 21.2
12	水	ピザトースト クリームシチュー ツナサラダ	○	ベーコン,ハム,チーズ,鶏肉,大豆,牛乳,クリーム,ツナ,牛乳	食パン,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	玉葱,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン	607 26.6
13	木	きんぴらごはん うすくず汁 きゅうりと鶏肉の和え物	○	豚肉,油揚げ,豆腐,鶏肉,わかめ,牛乳	米,油,砂糖,こま,こんにやく,じゃがいも,でん粉	ごぼう,さやいんげん,にんじん,根みつば,もやし,きゅうり	597 24.1
14	金	チリピーズごはん フレンチサラダ 果物(デコポン)	○	ベーコン,豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	米,じゃがいも,砂糖,小麦粉,油	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,デコポン	618 20.8
17	月	ミルクパン キャベツのスープ 鮭のパン粉焼き リヨネーズポテト	○	ベーコン,ウィンナー,大豆,鮭,牛乳	ミルクパン,油,ノンエッグマヨネーズ,パン粉,じゃがいも	にんにく,にんじん,キャベツ,レタス,さやいんげん,レモン,パセリ,玉葱	611 30.3
18	火	たけのこごはん 豚汁 揚げじゃがサラダ	○	油揚げ,豚肉,豆腐,味噌,牛乳	米,砂糖,油,こんにやく,じゃがいも,こま	新だけのこ,さやえんどう,とうがらし,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな	611 24.0
19	水	スパゲッティトマトソース 春色サラダ 果物(いちご)	○	ベーコン,鶏肉,粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,油,小麦粉,砂糖	鷹の爪,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,ズッキーニ,キャベツ,きゅうり,トマト,黄ピーマン,いちご	590 22.6
20	木	チャーハン ニラと豆腐のスープ 春雨サラダ	○	焼き豚,卵,鶏肉,豆腐,牛乳	米,油,春雨,砂糖	玉葱,にんじん,ねぎ,ピーマン,にら,キャベツ,きゅうり	606 23.4
21	金	ごはん かみかみふりかけ 春野菜のうま煮 もやしのナムル	○	じゃこ,糸けすり,鶏肉,生揚げ,うずら卵,牛乳	米,こま,砂糖,こんにやく,じゃがいも,油	にんじん,玉葱,たけのこ,ふき,さやいんげん,もやし,きゅうり	684 28.8
24	月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉の西京焼き 野菜の土佐漬け	○	わかめ,油揚げ,味噌,鶏肉,糸けすり,牛乳	米,こま	にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	607 28.7
25	火	マーボー丼 わかめスープ 野菜の中華和え	○	豚肉,豆腐,味噌,鶏肉,わかめ,牛乳	米,油,砂糖,でん粉,こま	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ,にら,こまつな,キャベツ,きゅうり	615 26.6
26	水	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 おひたし	○	わかめ,卵,さば,味噌,糸けすり,牛乳	米,でん粉,砂糖	玉葱,にんじん,ねぎ,オレンジジュース,しょうが,こまつな,もやし,キャベツ	678 29.0
27	木	チキンピラフ 春野菜のクリームスープ 果物(清見オレンジ)	○	鶏肉,ベーコン,牛乳,豆乳	米,じゃがいも,油,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン,さやいんげん,かぶ,清見オレンジ	607 19.2
28	金	五目うどん じゃこ入り即席漬け よもぎ蒸しパン	○	鶏肉,油揚げ,じゃこ,卵,牛乳	うどん,油,こんにやく,砂糖,でん粉,こま,小麦粉,バター	にんじん,玉葱,ごぼう,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,しょうが,よもぎ	643 25.8

※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

★予定★ 11日(火) …1年生給食開始



4月の食材予定産地

食材名	予定産地	食材名	予定産地
かぶ	千葉	清見オレンジ	愛媛
ズッキーニ	宮崎・愛知	削り節	鹿児島
トマト	千葉・栃木	昆布	北海道
れんこん	千葉	豚肉	青森 群馬 群馬 千葉
人参	徳島	鶏肉	岩手 徳島 鹿児島
さやいんげん	沖縄・長崎	卵	群馬 栃木
ねぎ	茨城・千葉・埼玉	さわら	韓国
たまねぎ	北海道・佐賀・香川	さば	ノルウェー
しょうが	高知	鮭	北海道・チリ
小松菜	埼玉・千葉・東京	じゃこ	インドネシア
もやし	栃木	ツナ	鹿児島
にんにく	青森	うずら卵	千葉 茨城 埼玉 群馬栃木 静岡 愛知
じゃがいも	鹿児島・長崎	ベーコン	千葉 デンマーク
りんご	青森	バター	北海道 宮崎
きゅうり	群馬	チーズ	オーストラリア
ピーマン	茨城	大豆	北海道
ごぼう	青森	マッシュルーム缶	千葉 岡山
みつば	埼玉・千葉	コーン缶	北海道
デコポン	熊本	調理用牛乳	北海道
キャベツ	神奈川・千葉	ごま	南米 アフリカ
レタス	静岡・茨城	わかめ	韓国
パセリ	千葉	削り節	静岡
たけのこ	福岡	昆布	北海道
大根	千葉・神奈川	わかめ	韓国
セロリ	静岡・茨城	ひじき	長崎
にら	栃木・茨城	麦	福井 富山
ふき	愛知	米	秋田
いちご	栃木・茨城		