

家庭数

# 4月こんだてひょう

令和3年4月

渋谷区立渋谷本町学園

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	1献立*(kcal)	
							たんぱく質(g)	
8木	2~9年生 給食開始	わかめごはん	○	わかめ	こめ		640	790
		肉じゃが		ぶたにく,あぶらあげ	あぶら,しらたき,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	23.0	27.9
		いそあえ		のり,かつおぶし		もやし,キャベツ,ごまつな		
9金	1年生 給食開始	マーボー丼	○	ぶたにく,みそ,まめみそ,もめんとうふ	こめ,はつがげんまい,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,ほししいたけ,たけのこ,ねぎ,にら	634	782
		春雨サラダ		ハム	はるさめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	23.7	28.8
12月		五目ご飯	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう	にんじん,たけのこ,ほししいたけ,さやいんげん	599	737
		シヤキシヤキあえ			さとう,あぶら	きりほしだいこん,もやし,ごまつな,にんじん,きゅうり	21.9	26.5
		さつま汁		ぶたにく,きぬごしとうふ,みそ	あぶら,さつまいも,こんにやく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ		
13火		ごはん	○		こめ		643	794
		鮭の照り焼き		ぎんざけ			29.4	36.2
		キャベツとじゃこのレモン和え		ちりめんじゃこ	さとう,あぶら	だいこん,キャベツ,にんじん,レモンかじゅう		
		白玉入りすまし汁		とりにく,なると	しらたまだんご	にんじん,ねぎ,にら		
14水		黒砂糖パン	○		くろざとうパン		650	803
		ポーシチュー		ぶたにく,チーズ	あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマトビュレ	22.8	27.6
		ツナ入りコーンサラダ		まぐろ缶詰	あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン		
		甘夏みかん				あまなつみかん		
15木	9年生 校外学習	中華おこわ	○	とりにく	こめ,もちごめ,ごまあぶら,あぶら,いとこんにやく,さとう	しょうが,ほししいたけ,たけのこ,にんじん,グリーンピース	634	782
		タンホワタン		ベーコン,たまご	あぶら,じゃがいも,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,えのきたけ,みずな	22.3	27.0
		ひじきナムル		めひじき	さとう,しろいりごま,ごまあぶら	ごまつな,にんじん,もやし,にんにく,しょうが		
16金		ごはん	○		こめ		626	772
		のりの佃煮		のり,ひじき	さとう		22.1	26.7
		鶏肉とこんにやくの味噌煮		とりにく,みそ	あぶら,さといも,こんにやく,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん,だいこん,ねぎ,さやいんげん		
		野菜のしりしりおえ			あぶら,ごまあぶら,さとう	もやし,ごまつな,きゅうり,たまねぎ		
19月		Eビラフ	○	ベーコン,えび	こめ,バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	609	750
		ABCスープ		ベーコン,とりにく	あぶら,アルファベットマカロニ(小麦)	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン	20.9	25.2
		フルーツポンチ			さとう	みかん缶,おうとう缶,はくとう缶,バナナ,りんご缶,レモンかじゅう		
20火		ごはん	○		こめ		624	769
		鶏の洋風てり焼き		とりにく,みそ	はちみつ	しょうが,にんにく	22.7	27.5
		枝豆サラダ			あぶら,さとう	えだまめ,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,にんじん		
		ミネストローネ		ベーコン	あぶら,じゃがいも,こめ,コマカロニ,さとう	にんじん,たまねぎ,セロリー,トマトビュレ,トマト缶		
21水		カレーライス	○	ぶたにく,チーズ	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	608	748
		こんにやくサラダ			つきこんにやく,さとう,ごまあぶら,あぶら,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	18.2	21.7
		ジョア(ブレン)		ジョア				
22木	3年生 遠足	ごはん	○		こめ		600	738
		さわらの香味焼き		さわら,みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	27.5	33.8
		ごま和え			ねりごま,さとう,しろいりごま	もやし,にんじん,ごまつな		
		みそ汁(1斗・豆腐・揚げ)		あぶらあげ,きぬごしとうふ,みそ		えのきたけ,ねぎ		
23金		五目うどん	○	とりにく,かまぼこ,あぶらあげ	れいとううどん,でんぶん	にんじん,ねぎ,ごまつな,たまねぎ,たけのこ	606	746
		大豆しゃりしゃり		だいず,あおのり	でんぶん,あぶら		26.7	32.7
		梅ドレサラダ		かつおぶし	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ねりうめ		
26月		五目チャーハン	○	ぶたにく	こめ,あぶら,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ねぎ,グリーンピース	607	747
		ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタンのかわ,あぶら,ごまあぶら	にんじん,ほししいたけ,しょうが,ねぎ,ごまつな	21.7	26.2
		野菜の華風和え			さとう,ごまあぶら,しろすりごま	キャベツ,ごまつな,きゅうり		
27火		ごはん	○		こめ		631	778
		かつおのかりん揚げ		かつお	でんぶん,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ	31.0	38.3
		ゆず風味おひたし		かつおぶし		もやし,にんじん,はくさい,ゆずかじゅう		
		みそ汁(1斗・生揚げ)		なまあげ,みそ		えのきたけ,もやし,ねぎ		
28水		ミートソースパグッティ	○	ぶたにく,チーズ	スパグッティ,オリーブオイル,あぶら,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト缶,トマトビュレ,マッシュルーム	654	808
		じゃがいもとさつまいものポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも,さつまいも,卵不使用マヨネーズ	きゅうり,たまねぎ	26.2	32.1
		セミノール(オレンジ)				セミノール(オレンジ)		
30金		こぎつねごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,あぶら,つきこんにやく,さとう	にんじん,さやいんげん	714	886
		沢煮椀		ぶたにく		にんじん,だいこん,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ	21.6	26.1
		大学芋			さつまいも,あぶら,さとう,みずあめ,くろいりごま			

今月の平均栄養価	630	777
	23.9	29.0
学校給食摂取基準	650	830
	21.1~ 32.5	27.0~ 41.5