



平成31年4月分家庭配布用給食献立表

中野区立上鷲宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸



※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

日	行事食	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			
9	進級祝い	春のちらし寿司(ササニシキ)	○	赤魚の竜田焼き のらぼう菜の梅和え 新たけのこのすまし汁(かつお・昆布だし)	油揚げ, ★たまご, ★あかうお, 本枯かつお本節, ★ちらしかまぼこ	刻みのり, らうす昆布, わかめ, ★飲用牛乳	精白米ササニシキ(宮城), 上白糖, じゃがいもでん粉	サラダ油, ★白いりごま	にんじん, なばな, のらぼう菜	れんこん, 干しいたけ, 春キャベツ, たけのこ	556 kcal 24.8 g 18.7 g 2.3 g
10	かみかみメニュー	ご飯(コシヒカリ) 手作りのり佃煮	○	焼きししゃも 焼き肉サラダ 新じゃがとわかめのみそ汁(さば・宗田・煮干し・昆布だし, 甘口白米みそ・玄米中辛赤みそ)	豚もも, 本枯ごま, さば節, 宗田節, 甘口白米みそ, 玄米中辛赤みそ	焼きのり, ★からふとししゃも, うるめ煮干し, らうす昆布, わかめ, ★飲用牛乳	精白米コシヒカリ(新潟), 上白糖, 三温糖, 新じゃが	サラダ油, ごま油, ★白いりごま	にんじん, 江戸菜	春キャベツ, しょうが, にんにく, たまねぎ, りんご, 新たまねぎ	541 kcal 23.3 g 15.4 g 2.2 g
11	木	ご飯(ひとめぼれ)	○	鯖の塩焼き うど入りきんぴら 春野菜の味噌汁(さば・煮干し・昆布だし, 九州麦白みそ)	★さば, 本枯ごま, さば節, 九州麦白みそ	うるめ煮干し, らうす昆布, ★飲用牛乳	無洗米ひとめぼれ(岩手), 白つきこんにやく, 上白糖, 新じゃが	サラダ油, ★白いりごま	にんじん	れんこん, 東京うど, ごぼう, 新たまねぎ, かぶ, 春キャベツ	619 kcal 22.3 g 23.1 g 2.2 g
12	金	バタートースト	○	ジャーマンポテト キャロットラペ 春キャベツのミネストローネ(鶏がらだし)	ベーコン, ★ツナ, 鶏がら	★飲用牛乳	★食パン, じゃがいも(シンシア)	★バター, オリーブ油	にんじん, トマト, 水煮	にんにく, たまねぎ, 春キャベツ	528 kcal 19.4 g 23.8 g 3.1 g
15	1年生給食始	カレーライス(あさひのゆめ)(豚がらだし)	○	ツナと春キャベツのサラダ ピーチヨーグルト	豚もも, 豚がら, ★ツナ	★ヨーグルト, ★飲用牛乳	精白米あさひのゆめ(栃木), じゃがいも, 薄力粉, 上白糖	サラダ油	にんじん, トマト, 水煮	にんにく, しょうが, たまねぎ, りんご, 春キャベツ, とうもろこし, 黄桃缶ダイス	634 kcal 19.0 g 17.5 g 1.6 g
16	火	新竹の子ご飯(みずほの輝き)	○	揚げだし豆腐 丸取りわかめと菜の花のすまし汁(かつお・昆布だし) いちご	油揚げ, 本綿豆腐, 押し豆腐, 本枯かつお本節, ★蒸しかまぼこ	らうす昆布, わかめ, ★飲用牛乳	無洗米みずほの輝き(新潟), 三温糖, じゃがいもでん粉, 上白糖	サラダ油, なたね揚げ油	にんじん, なばな	たけのこ, えのきたけ, いちご(とちおとめ)	586 kcal 19.0 g 20.6 g 2.6 g
17	水	ご飯(なすひかり)	○	春キャベツ入り花しゅうまい もやしとチンゲンサイのナムル 中華風コーンスープ(鶏がらだし)	豚もも, ★たまご, 鶏がら	わかめ, ★飲用牛乳	精白米なすひかり(栃木産), じゃがいもでん粉, 花しゅうまいの皮, 上白糖	サラダ油, ごま油, ★白いりごま	にんじん, チンゲンサイ	春キャベツ, たまねぎ, りんご, しょうが, にんにく, クリームコーン	585 kcal 23.5 g 15.5 g 2.2 g
18	かみかみメニュー	菜の花そぼろご飯(みずほの輝き)	○	じゃが芋と大豆の青のり風味 春キャベツのじゃこ和え なつみ(カラマンダリン)	鶏むね, ★たまご, 大豆	あおのり, ★ちりめんじゃこ, ★飲用牛乳	無洗米みずほの輝き(新潟), 三温糖, じゃがいもでん粉, じゃがいもでん粉	サラダ油, ★白いりごま, なたね揚げ油, ごま油	江戸菜, にんじん	しょうが, 春キャベツ, カラマンダリン	624 kcal 24.8 g 21.5 g 1.5 g
19	花見	かきたまうどん(さば・宗田・昆布だし)	○	青菜とツナののり和えサラダ 手作り桜あんパン	★ちらしかまぼこ, ★たまご, 本枯ごま, さば節, 宗田節, ★ツナ, あずき	わかめ, らうす昆布, 刻みのり, ★飲用牛乳	冷凍うどん, じゃがいもでん粉, 上白糖, 強力粉	ごま油, サラダ油	にんじん, 江戸菜	根深ねぎ, 春キャベツ, たまねぎ, しょうが, さくら	540 kcal 22.8 g 16.3 g 3.1 g
22	中国料理	ご飯(あきたこまち)	○	麻婆豆腐(豚がらだし) 春雨の中華サラダ マンゴープリン	絹ごし豆腐, 豚がら, 信州赤辛みそ, 豚がら	★調理用牛乳, アガー, ★生クリーム, ★飲用牛乳	精白米あきたこまち(秋田), 上白糖, じゃがいもでん粉, 緑豆はるさめ, 三温糖	サラダ油, ごま油, ★白いりごま	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, 根深ねぎ, たけのこ, 春キャベツ, りんご, とうもろこし, ★マンゴー缶, 黄桃缶ダイス	652 kcal 25.4 g 21.2 g 2.4 g
23	火	バンズパン	○	大豆入りハンバーグ ポイルせんキャベツ マヨネーズ 春かぶのホワイトスープ(鶏がらだし)	大豆, 豚もも, ★たまご, ベーコン, 鶏がら	★調理用牛乳, ★生クリーム, ★飲用牛乳	★丸パン, パン粉	サラダ油, ★マヨネーズ		たまねぎ, 春キャベツ, えのきたけ, かぶ	602 kcal 30.2 g 27.2 g 2.6 g
24	1年生ふき摘み	ご飯(ゆめびりか)	○	あじフィレフライ 上鷲宮小のふきとじゃが芋の炒め煮 春大根と小町麩の味噌汁(さば・煮干し・昆布だし, 信州白辛みそ)	★まあじ, ★トビウオ入りさつま揚げ, 本枯ごま, さば節, 信州白辛みそ	うるめ煮干し, らうす昆布, ★飲用牛乳	精白米ゆめびりか(北海道), 薄力粉, パン粉, じゃがいも(とうや・デジマ等), 三温糖, 小町ふ	サラダ油, なたね揚げ油	江戸菜	ふき(上鷲宮小), たけのこ, 春だいこん, えのきたけ	646 kcal 26.5 g 20.0 g 3.2 g
25	木	春野菜とベーコンのガーリックパスタ	○	ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き スペイン風トマトスープ(鶏がらだし) 清見	ベーコン, 豚もも, 鶏がら	★ミックスチーズ, ★飲用牛乳	スパゲティ, じゃがいも(シンシア)	サラダ油, オリーブ油	アスパラガス, トマト, 水煮	にんにく, 春キャベツ, たまねぎ, きよみ	584 kcal 23.9 g 23.8 g 3.5 g
26	金	にんじんご飯(彩のかがやき)	○	鶏肉のから揚げ 大根と昆布のサラダ わかめと春野菜の味噌汁(さば・宗田・昆布だし, 甘口白米みそ)	油揚げ, 鶏むね, 本枯ごま, さば節, 宗田節, 甘口白米みそ	刻み昆布, わかめ, らうす昆布, ★飲用牛乳	精白米彩のかがやき(埼玉), 三温糖, 上白糖, じゃがいもでん粉, 新じゃが	サラダ油, ★白いりごま, なたね揚げ油	にんじん	しょうが, 春だいこん, 新たまねぎ, 春キャベツ	602 kcal 29.1 g 17.8 g 2.6 g

*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。



平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	カルシウム	ナトリウム
	592kcal	16.00%	30.0%	75.4g	341mg	1000mg
	マグネシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	88mg	2.1g	224μg	0.38mg	0.54mg	35mg
	食物繊維総量	食塩相当量				
3.8g	2.5g					