

4月



&lt;14回&gt;

2025年4月

調布市立若葉小学校

| 日  | 曜<br>日 | こんだて名                                                     | 牛乳 | 赤の食品                    | 黄色の食品                        | 緑の食品                                                  | 栄養価           |           |
|----|--------|-----------------------------------------------------------|----|-------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-----------|
|    |        |                                                           |    | 血や肉になる                  | 熱や力の元になる                     | 体の調子を整える                                              | エネルギー<br>kcal | たんぱく<br>質 |
| 9  | 水      | 花見ちらし<br>菜の花のすまし汁<br>オレンジ<br><div>進級祝い献立</div>            |    | 牛乳 豚肉 たまご のり 鶏肉         | 米 さとう 油                      | たけのこ にんじん 玉ねぎ 菜の花 清見オレンジ                              | 539           | 22.0      |
| 10 | 木      | きなこトースト<br>トマトシチュー<br>ツナサラダ                               |    | 牛乳 きなこ 豚肉 ツナ            | パン マーガリン さとう 油<br>じゃがいも 小麦粉  | にんにく 玉ねぎ にんじん トマト コーン キャベツ きゅうり                       | 573           | 20.7      |
| 11 | 金      | 生揚げのみそそば<br>のりのスープ<br>りんご紅茶のジュレ                           |    | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 のり      | 米 油 さとう でんぷん                 | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜 りんご 缶                      | 591           | 23.6      |
| 14 | 月      | ゆかりごはん<br>魚のよもぎ揚げ<br>ひじきのサラダ<br>たけのこのみそ汁                  |    | 牛乳 ホキ ひじき 油揚げ みそ        | 米 小麦粉 でんぷん 油 さとう             | ゆかり しょうが よもぎ きゅうり もやし にんじん たけのこ 小松菜 玉ねぎ               | 541           | 25.9      |
| 15 | 火      | ビビンバ<br>ナムル<br>わかめと豆腐のスープ<br><div>世界味めぐり給食<br/>韓国</div>   |    | 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ とうふ        | 米 麦 さとう 油 ごま                 | しょうが にんにく にんじん たけのこ ニラ もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ               | 537           | 26.7      |
| 16 | 水      | 親子丼<br>からし和え<br>すまし汁                                      |    | 牛乳 鶏肉 たまご               | 米 麦 さとう でんぷん                 | 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ えのき                       | 537           | 22.3      |
| 17 | 木      | たけのこごはん<br>さばの生姜揚げ<br>磯香和え<br>根菜汁                         |    | 牛乳 油揚げ さば のり みそ         | 米 でんぷん 油 さとう じゃがいも           | たけのこ しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 こほう ねぎ                      | 581           | 25.7      |
| 18 | 金      | 焼きそばの五目あんかけ<br>パジルポテト<br>野菜の中華ドレッシング                      |    | 牛乳 豚肉 えび いか             | 中華めん 油 でんぷん じゃがいも さとう ごま     | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ほししいたけ たけのこ 白菜 もやし 小松菜 パジル 大根 きゅうり | 505           | 25.4      |
| 21 | 月      | 木島平のご飯<br>かつおふりかけ<br>春キャベツと新じゃがいものそぼろ煮<br>なめこのみそ汁         |    | 牛乳 粉かつお 豚肉 みそ           | 米 さとう ごま 油 じゃがいも でんぷん        | しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ 白菜 なめこ ねぎ                    | 546           | 23.2      |
| 22 | 火      | カレーライス<br>トマトドレッシングサラダ<br>みかんゼリー<br><div>1年生給食開始</div>    |    | 牛乳 豚肉                   | 米 麦 油 じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン さとう | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 トマト オレンジジュース みかん缶         | 617           | 19.6      |
| 23 | 水      | じゃこわかめごはん<br>鶏肉のからあげ<br>おひたし<br>大根のみそ汁                    |    | 牛乳 わかめ じゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ | 米 でんぷん 油                     | にんにく 小松菜 キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ                             | 580           | 24.2      |
| 24 | 木      | スパゲティミートソース<br>コールスローサラダ<br>フルーツポンチ                       |    | 牛乳 豚肉 ハム                | スパゲティ 油 さとう                  | にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン みかん缶 桃缶 パイン缶       | 525           | 20.3      |
| 25 | 金      | 回鍋肉(ほいこうろう)丼<br>ピリ辛きゅうり<br>中華コーンスープ<br><div>災害備蓄米使用</div> |    | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉             | 米 麦 さとう でんぷん 油               | しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり 大根 白菜 小松菜 コーン | 525           | 20.5      |
| 26 | 土      | 調布市防災教育の日(給食はありません)                                       |    |                         |                              |                                                       |               |           |
| 28 | 月      | 振替休業日                                                     |    |                         |                              |                                                       |               |           |
| 30 | 水      | 鶏肉とピーマンのバラ天丼<br>キャベツのゆかりあえ<br>ふのすまし汁                      |    | 牛乳 鶏肉 かまぼこ              | 米 小麦粉 油 さとう ふ                | ピーマン にんじん えのき 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり                    | 560           | 24.6      |

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。