

# 令和5年度 4月 こんだてひょう

中野区立中野第一小学校



日	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食分
						たんぱく質
7 金	ごはん	○		米,麦		537 kcal
	とりのてりやき		鶏肉	砂糖	しょうが,にんにく	23.5 g
	はくさいとえのきのおひたし		おおか		はくさい,もやし,こまつな,えのきたけ	17.7 g
	ぐだくさんみそしる		油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ	75.2 g
10 月	はるやさいのカレーライス	○	鶏肉	米,麦,じゃがいも,なたね油,上新粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱 アスパラガス,りんご,セロリー	599 kcal
	おまめとひじきのサラダ		大豆,青大豆,まぐろ缶詰	なたね油,三温糖	キャベツ,にんじん,玉葱	21.4 g
	くだもの				温州蜜柑	17.7 g
11 火	スパゲティミートソース	○	大豆,鶏肉	スパゲティ,オリーブ油,なたね油,三温糖	にんにく,マッシュルーム,セロリー,玉葱 にんじん,青ピーマン,パセリ	579 kcal
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	なたね油,三温糖	にんじん,キャベツ,とうもろこし缶詰 きゅうり,玉葱	25.8 g
	りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース	20.8 g
						76.2 g
12 水	マーボーどん	○	木綿豆腐,鶏肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	米,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,にら だけの,干し椎茸	615 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉,カットわかめ	ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい	27.7 g
	まめもやしのあえもの			三温糖,ごま油	にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが にんにく	20.1 g
13 木	チキンライス	○	鶏肉	米,ソフトタイプマーガリン,なたね油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース	653 kcal
	フライドポテト			じゃがいも,なたね油		20.8 g
	ヌードルスープ		鶏肉	ヌードル,なたね油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが	23.6 g
						97.9 g
14 金	ごはん	○		米,麦,はいが精米		630 kcal
	かじょうどうふ		★豚肉,生揚げ,赤みそ	なたね油,三温糖	しょうが,ねぎ,にんじん,椎茸,玉葱,だけの キャベツ,グリーンピース	25.7 g
	はるさめスープ		★豚肉	緑豆はるさめ,なたね油,ごま油	にんじん,ねぎ,もやし,椎茸,はくさい,しょうが	22.0 g
	オレンジゼリー		アガー	上白糖	みかんジュース	87.5 g
17 月	ミルクパン	○		ミルクパン		537 kcal
	ビーンズシチュー		★豚肉,大豆,ひよこめ	じゃがいも,なたね油,小麦粉 ソフトタイプマーガリン	玉葱,にんじん,トマト缶詰,セロリー	22.3 g
	フレンチサラダ			なたね油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし缶詰	21.5 g
	くだもの				温州蜜柑	72.2 g
18 火	チャーハン	○	★豚肉,★なると	米,麦,なたね油,ごま油	ねぎ,玉葱,にんじん,にんにく	549 kcal
	ちゅうかスープ		鶏肉		にんじん,だけの,はくさい,こまつな ねぎ,とうもろこし缶詰	21.7 g
	のりしおだいず		大豆,あおのり	かたくり粉,なたね油		20.3 g
						74.5 g
19 水	ごはん	○		米,麦		539 kcal
	こまつなとじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	なたね油,白いりごま	こまつな	22.5 g
	にくじゃが		★豚肉,揚げボール	糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	12.8 g
	もやしとコーンのおおかあえ		おおか		もやし,こまつな,とうもろこし缶詰	90.2 g
20 木	とりごぼうピラフ	○	鶏肉,★ベーコン	米,麦,ソフトタイプマーガリン,ひまわり油 揚げ油	玉葱,赤ピーマン,にんにく,ごぼう	592 kcal
	くきわかめいりサラダ		青大豆,くきわかめ	なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	21.2 g
	ごもくやさいスープ		鶏肉,木綿豆腐	なたね油	にんじん,玉葱,だけの,こ,もやし,チンゲンツァイ	26.1 g
						72.8 g
21 金	ごはん	○		米,麦		579 kcal
	さばのカレー-じょうゆやき		まさば		しょうが	29.2 g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,木綿豆腐	ごま油	にんじん	20.4 g
	むらくもじる		鶏肉,カットわかめ,★たまご	かたくり粉	こまつな,生しいだけ,玉葱	71.9 g



日	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	エネルギー
						たんぱく質
24月	ちゅうかどん	○	★豚肉	米,なたね油,上白糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,だけこのはくさい,干し椎茸,チンゲンツアイ,ねぎ	562 kcal
	はるさめサラダ		★ロースハム	はるさめ,なたね油,上白糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,缶詰	19.7 g
	ちゅうかふうわかめスープ		★ベーコン,わかめ	ごま油	玉葱,しょうが,にんじん,ねぎ	18.3 g
25火	ぶたにくのクリームライス	○	★豚肉,★生クリーム,★牛乳	米,麦ソフトタイプマーガリン,サラダ油,小麦粉	玉葱,マッシュルーム,パセリ	585 kcal
	カレーソテー			なたね油	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,とうもろこし,缶詰	23.6 g
	キャロットゼリー		アガー	上白糖	にんじんジュース,りんごジュース	18.0 g
26水	しょうゆラーメン	○	★豚肉,★なると	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油	にんじん,もやし,ごまつな,とうもろこし,缶詰,にんにく,しょうが,ねぎ	510 kcal
	じゃがいものチーズやき		★ビザ用チーズ	じゃがいも,★有塩バター		22.0 g
	ちゅうかひじきサラダ		★ボークハム	上白糖,ごま油,白すりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	17.9 g
27木	こぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,麦,なたね油,三温糖	にんじん,しょうが,さやいんげん	600 kcal
	にしきたまご		鶏肉,★たまご	なたね油,上白糖	玉葱,にんじん	27.1 g
	いそびたし		刻みのり		ごまつな,にんじん,チンゲンツアイ	24.6 g
	とうふとえのきのみそしる		木綿豆腐,カットわかめ,赤みそ,白みそ		えのきだけ,だいこん,ねぎ	72.6 g
28金	ガーリックライス	○		米,麦ソフトタイプマーガリン	にんにく,パセリ	599 kcal
	さかなのケチャップソース		まだら	かたくり粉,なたね油,三温糖	しょうが,にんにく	27.1 g
	シーフードサラダ		★いか,★むきえび	上白糖,なたね油	キャベツ,きゅうり,玉葱,レモン果汁,りんご	17.9 g
	ウィンナーとマカロニのスープ		★ウィンナー,大豆	マカロニ	にんじん,はくさい,玉葱,さやいんげん,ゼローラ,しょうが,ねぎ	85.7 g

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。

★給食費の引き落としは5月からです。詳しくは後日配布予定の給食費についての通知を御覧ください。

今月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	642	23.8	20	328	90	2.2	2.8	271	0.38	0.52	30	6.5	2.3



どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大☆解☆剖

主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
<p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>



新しいちねんせい がつ か げつ きゅうしよく はじ  
新1年生は **4月10日(月)**から給食が始まります！

給食初日は食べやすいカレーライス！！徐々に給食に慣れていきましょう。