

4月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	麦ごはん	○		精白米, 精麦			591 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚ひき肉, 絞豆腐	米ぬか油, パン粉, 三温糖	玉葱	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン, からし粉	24.0 g
	粉ふき芋		あおのり	じゃがいも		塩, こしょう	19.4 g
	みそ汁 ★2～6年生給食始め		油揚げ, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g
10 木	こぎつねごはん	○	豚ひき肉, 油揚げ	精白米, 精麦, 米ぬか油, 三温糖	にんじん	酒, しょうゆ, 塩, 本みりん, かつお厚削り節	588 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉, 薄力粉, 大豆油	しょうが, にんにく	しょうゆ, 酒	22.5 g
	のり和え		刻みのり	三温糖	こまつな, にんじん, もやし	しょうゆ	17.2 g
	みそ汁		刻み昆布, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	長ねぎ	かつお厚削り節	2.9 g
11 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦			591 kcal
	さばのみそ焼き		ノルウェーさば, 白みそ	三温糖, 米ぬか油		酒	24.2 g
	おかか和え		かつお節	三温糖	もやし, にんじん, こまつな	しょうゆ	24.4 g
	すまし汁		生揚げ		こねぎ	かつお厚削り節, しょうゆ, 塩	1.9 g
14 月	カレーライス	○	豚肉, レンズまめ	精白米, 精麦, 米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, りんご	ターメリック, 鶏がら, 塩, こしょう, カレー粉, トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース, 中濃ソース, 赤ワイン, 赤リッパダー, ガラムマサラ	631 kcal
	カントリーサラダ			三温糖, 米ぬか油	きゅうり, キャベツ, だいこん, レモン汁	酢, こしょう, 塩	19.9 g
	くだもの				いちご		20.4 g
	★1年生給食始め						1.7 g
15 火	ハニートースト	○		食パン, 無塩バター, はちみつ			639 kcal
	ホワイトシチュー		ベーコン, アラジックサーモン, 牛乳, レンズまめ	米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉	にんじん, 玉葱	鶏がら, 塩, こしょう	28.4 g
	和風サラダ		カットわかめ, ちりめんじゃこ	三温糖, ごま油	もやし, きゅうり, キャベツ, にんにく	酢, しょうゆ	30.5 g
							2.7 g
16 水	麦ごはん	○		精白米, 精麦			611 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉	米ぬか油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, 玉葱, さやいんげん	かつお厚削り節, しょうゆ	22.2 g
	のり塩大豆		大豆, あおのり	でん粉, 大豆油		塩	18.8 g
							1.2 g
17 木	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム水煮, セロリー, ホールトマト缶	塩, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース, トマトペースト, ロリエ, ナツメグ粉, 赤ワイン	609 kcal
	こまつナサラダ		まぐろ缶詰	三温糖, 米ぬか油	こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, レモン汁, 玉葱	酢, 塩, こしょう, しょうゆ, からし粉	26.0 g
	くだもの				ネーブル		22.5 g
							2.4 g
18 金	赤飯	○	あずき	精白米, もち米, 黒ごま		塩	582 kcal
	鮭の塩焼き		アラジックサーモン	米ぬか油		酒, 塩	26.2 g
	おひたし			三温糖	ほうれんそう, はくさい, にんじん	しょうゆ	20.6 g
	かき卵汁		木綿豆腐, たまご	でん粉	玉葱	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 酒	2.2 g
21 月	チャーハン	○	豚ひき肉, なた, たまご	精白米, 精麦, 米ぬか油	しょうが, にんにく, 長ねぎ	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	582 kcal
	炒合菜		豚肉	米ぬか油, 普通はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, にら	酒, しょうゆ, 塩	22.2 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮, ごま油	干し椎茸, たけのこ水煮, にんじん, もやし, 長ねぎ, にら	かつお厚削り節, 塩, こしょう, しょうゆ	17.4 g
							3.3 g
22 火	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン, オリーブ油	にんにく, パセリ		574 kcal
	ポトフ		ベーコン, 豚肉, いんげんまめ	米ぬか油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム水煮, かぶ, キャベツ	鶏がら, 豚骨, 白ワイン, 塩, こしょう	24.0 g
	フレンチサラダ		ロースハム	三温糖, 米ぬか油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶	酢, 塩, こしょう, からし粉	26.2 g
							2.7 g
23 水	五目うどん	○	豚肉, 油揚げ	三温糖, 冷凍うどん	にんじん, 干し椎茸, たけのこ水煮, 玉葱, 長ねぎ, こまつな	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 酒, 本みりん	575 kcal
	即席漬け				にんじん, きゅうり, キャベツ, しょうが	塩, 酒, しょうゆ	22.6 g
	抹茶蒸しパン		たまご, 牛乳	薄力粉, 砂糖, 無塩バター		ベーキングパウダー, 抹茶, 甘納豆(あずき)	16.1 g
							2.4 g

昨年度の2年組が考えた献立

24 木	ごまごはん	○		精白米,精麦,白ごま			589 kcal
	鰯 ^{さけ} の竜田揚げ ^{たつたあ}		さわら	でん粉,薄力粉,大豆油		塩,こしょう	23.0 g
	白菜 ^{はくさい} の甘酢煮 ^{あまずしに}		油揚げ	三温糖,ごま油	はくさい,にんじん	しょうゆ,塩,酢	19.8 g
	みそ汁 ^{みそ}		白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	玉葱	かつお厚削り節	1.9 g
25 金	えびクリームライス	○	鶏肉,えび,牛乳	バター,精白米,精麦,米ぬか油,薄力粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,パセリ	塩,こしょう,鶏がら,白ワイン	648 kcal
	茹 ^ゆ で野菜サラダ ^{やさい}			米ぬか油,三温糖	もやし,きゅうり,ほうれんそう,にんにく	酢,塩,こしょう,しょうゆ	24.6 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		20.8 g
							2.2 g
28 月	たけのこごはん	○	油揚げ	精白米,三温糖	新たけのこ	酒,しょうゆ,塩	623 kcal
	だし入り卵焼き ^{いたまごや}		鶏ひき肉,たまご	米ぬか油,三温糖	玉葱,えだまめ,干し椎茸,にんじん	しょうゆ,かつお厚削り節	27.5 g
	豚汁 ^{とんじゆ}		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,さつまいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	21.1 g
							2.4 g
29日(火・祝) 昭和の日							
30 水	麦 ^{むぎ} ごはん	○		精白米,精麦			589 kcal
	麻婆豆腐 ^{まーぼー豆腐}		豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ, ^{しょうゆ,酒,トウバンジャン,テンメンジャン,塩}		24.6 g
	ナムル			ごま油	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	酢,しょうゆ,一味唐辛子	19.9 g
							2.2 g
						月平均	601 kcal 24.1 g 21.0 g 2.3 g

4月の献立から

18日から23日まで 昨年度の2年生は「はかせタイム」で給食について考え、調べ、学びを深めました。何人で何食分の給食を作っているのか、どんな食材を多く使っているのか、栄養バランスを守るためにはどんなことが必要なのか、たくさん考え調べる中で、給食の献立がどうやって作られているのかを深め、自分たちで考えた献立をつくりたいと意見がまとまり、グループで献立を考え提供することとなりました。今月は昨年度の2年1組が考えた献立を4日間提供します。

- 1 献立表について
料理ごとに使用している食材と調味料を記載しておりますのでご活用ください。
- 2 ホームページについて
学校ホームページにおいて、給食写真と生鮮食材の産地を公開しています。☐

ランチマット、口を拭くハンカチやおしぼりを毎日お持ちください。

衛生管理のため給食当番はマスクの着用が必要です。**給食当番の週はマスクを忘れずにお持ちください。**当番を行った週の週末には白衣・帽子・袋を持ち帰ります。ご家庭で洗濯・アイロンがけを行い翌週学級へ返却してください。また、洗濯の際の香り付き製品の使用に当たっては次に着用手のお子様にご配慮いただきますようお願いいたします。(※香りの感じ方には個人差があり柔軟剤等の香りで頭痛や吐き気をする方がいます。使用に当たっては使用量の目安等も参考にしてください。)年度ごとに白衣・帽子の入れ替え、確認及びクリーニングを行っておりますが、ボタンのほつれ等不具合がありましたら、つくろっていただけると大変助かります。

18日(金) 赤飯 鮭の塩焼き おひたし かき卵汁 牛乳 ほくたちのテーマは<u>入学お祝い</u>です。 お祝いのために<u>お餅</u>を 出しました。(今日のメニューは<u>お餅</u>と<u>おひたし</u>を しました。 お祝い食べてください。 2年1組 キウイチーム	21日(月) チャーハン 炒合菜 ワンタンスープ 牛乳 テーマは<u>2年1組の 人気献立</u>です。<u>年</u>生に<u>食</u>べて ほしいので、このテーマに<u>ほ</u>た。 チャーハンが<u>人</u>気なので、 それと<u>合</u>菜献立に<u>ほ</u>た。 おじわって<u>食</u>べて下さい。 2年1組 モン チーム	22日(火) ガーリックトースト ポトフ フレンチサラダ 牛乳 <u>僕</u>たちはフランスのきゅうどリ。<u>王</u>室を<u>お</u>もてました。 王室は同じナムの子かフランスに<u>食</u>行して 行ったことがありイメージしやすいからです。 ガーリックトーストは、ソフトフランスパンを、 使いました。お味わ、で<u>食</u>べてください。 2年1組 りんご チーム	23日(水) 五目うどん 即席漬け 抹茶蒸しパン 牛乳 <u>私</u>たちの<u>お</u>ん立のテーマは、<u>し</u> うかにいいです。うかにいい<u>お</u> うどんを入れました。ゆずは<u>お</u> 黒小のみなさんがもと元氣になって ほいからです。しんのキベツと油が ないおしんを<u>お</u>組するおしんを<u>お</u>味わ てて下さい。アツルーベリー チーム
---	--	---	---