



献立表 4月

2023年 4月

北区立十条小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
10月	カレーライス 海藻サラダ いちご	☆ジョア	鶏肉, 大豆 ★ジョア (ブレン) 海藻サラダ (乾燥)	にんじん	にんにく, しょうが 玉葱, キャベツ きゅうり, ★いちご ホールコーン	米, 米粒麦 じゃがいも 小麦粉, 三温糖 634 kcal 20.6 g 16.5 g 2.7 g	
11月	ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが	○	塩ざけ★豚肉 ★牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱, 干し椎茸	米, 糸こんにやく じゃがいも 三温糖 600 kcal 28.8 g 17.6 g 2.4 g	
12月	きなご揚げパン ABCミネストローネ ホワイトゼリー	○	きな粉, 大豆(乾) いんげんまめ(乾) ★ベーコン	にんじん ホールトマト缶	にんにく, しょうが 玉葱, キャベツ しめじ, セロリー みかん缶	★コッペパン グラニュー糖 じゃがいも, マカロニ 三温糖, 上白糖 571 kcal 19.5 g 24.4 g 1.7 g	
13月	ソース焼きそば いももち バナナ	○	★豚肉 ★牛乳	にんじん	にんにく, しょうが 玉葱, キャベツ もやし, ★バナナ	蒸し中華めん じゃがいも でんぶん 上白糖, 水あめ 585 kcal 18.0 g 26.6 g 2.6 g	
14月	三色丼 もっちもちすいとん汁 清見オレンジ	○	たまご, 油揚げ 鶏肉	こまつな にんじん	はくさい ねぎ, しめじ ★清見オレンジ	米, 米粒麦 三温糖, 小麦粉 さつまいも 644 kcal 26.4 g 20.6 g 2.3 g	
17月	キムたくチャーハン 春巻き ワンタンスープ	○	★豚肉, 鶏肉 ★牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさいキムチ たくあん, もやし しょうが, たけのこ 干し椎茸, はくさい しめじ, ねぎ	米, 米粒麦, 三温糖 春巻きの皮, 小麦粉 緑豆はるさめ でんぶん 乾しワンタン 634 kcal 22.9 g 20.0 g 2.8 g	
18月	じゃこわかめごはん 焼きししゃも いも煮	○	鶏肉, 生揚げ 白みそ, 赤みそ	にんじん さやいんげん	にんにく, しょうが 干し椎茸, ごぼう だいこん, ねぎ	米, 板こんにやく さといも, 三温糖 白いりごま サラダ油 588 kcal 25.8 g 19.8 g 2.2 g	
19月	はちみつレモントースト お豆のクリームシチュー 糸寒天のサラダ	○	鶏肉 いんげんまめ(ゆで)	にんじん	レモン汁, 玉葱 キャベツ, エリンギ きゅうり ホールコーン	★食パン, はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉, 三温糖 マーガリン(乳不使用) サラダ油, ごま油 ★バター 白いりごま 白すりごま 584 kcal 20.1 g 29.4 g 2.8 g	
20月	麦ごはん 八宝菜 豆乳杏仁豆腐	○	★豚肉, なた いか, 豆乳	にんじん チンゲンツァイ	しょうが, にんにく 干し椎茸, たけのこ 玉葱, はくさい みかん缶, もも缶 ★パイナップル, レモン汁	米, 米粒麦 でんぶん 上白糖 608 kcal 23.2 g 14.9 g 1.8 g	
21月	スパゲティミートソース レモンサラダ 抹茶ケーキ	○	大豆, 豆乳 鶏肉	にんじん ホールトマト缶	にんにく, しょうが 玉葱, セロリー マッシュルーム キャベツ, もやし きゅうり, レモン汁 ホールコーン	スパゲッティ 三温糖, 上白糖 はちみつ, 小麦粉 甘納豆(あずき) 粉糖 オリーブ油 サラダ油 マーガリン(乳不使用) 655 kcal 24.7 g 19.9 g 2.6 g	
24月	焼き肉丼 ワカメスープ 清見オレンジ	○	★豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	にんじん にら	にんにく, しょうが キャベツ, 玉葱 しめじ, ねぎ ★清見オレンジ	米 米粒麦 657 kcal 23.2 g 16.4 g 2.8 g	
25月	たけのこごはん 鰹の西京焼き ごま和え かきたま汁	○	油揚げ, さわら 白みそ, たまご 木綿豆腐	★牛乳, わかめ	こまつな にんじん	たけのこ, しょうが もやし, ホールコーン 干し椎茸, ねぎ	米 三温糖 でんぶん 598 kcal 29.3 g 20.8 g 2.8 g
26月	わかめうどん 2種の天ぷら バナナ	○	鶏肉, 油揚げ たまご 焼き竹輪	わかめ あおのり ★牛乳	にんじん	干し椎茸, 玉葱 ねぎ, ★バナナ	冷凍細うどん 三温糖, 小麦粉 さつまいも 576 kcal 23.4 g 20.8 g 1.9 g
27月	ひじきのふりかけごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 ごま酢和え	○	花かつお 鶏肉, 生揚げ ★ロースハム	干ひじき, ちりめん ★牛乳, 刻み昆布	にんじん	だいこん, 干し椎茸 キャベツ ホールコーン	米, 三温糖 板こんにやく 592 kcal 24.6 g 18.9 g 2.4 g
28月	黒砂糖パン ポークビーンズ フルーツホイップヨーグルトあえ	○	大豆(乾) いんげんまめ(乾) ★豚肉, 鶏肉	★牛乳 ★冷凍ホイップ ★ヨーグルト	にんじん	にんにく, しょうが 玉葱, グリンピース みかん缶, もも缶 ★パイナップル	★黒砂糖パン じゃがいも 薄力粉, はちみつ サラダ油 マーガリン(乳不使用) 618 kcal 23.0 g 23.5 g 2.1 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

旬の食べ物 たけのこ

たけのこが軟らかく食べられる旬間 (10日間)

旬 春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「旬」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間 (10日間) のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、軟らかく食べられる10日間にちなんで「旬」の字が当てられるようになったということです。

■たけのこはセルロースが豊富
水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含まれているので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。
また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

動脈硬化の予防
便秘の改善



献立表をご活用ください

献立表には料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。

献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。

