



予定献立表



北区立西ヶ原小学校
2024年4月

日	曜	飲み物	給食行事	こんだて名	赤のなかま からだをつくる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー cal	たんぱく g
10	水			わかめごはん みそしる カレーにくじゃが ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、とうふ みそ、さばぶし	こめ、むぎ、あぶら こんにやく、じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ いんげん、ねぎ はくさい、ジュース	559	21.1
11	木			むぎごはん なまあげのちゅうかに みそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、あぶらあげ わかめ、みそ、さばぶし	こめ、むぎ かたくりこ、じゃがいも さとう	しょうが、にんじん、キャベツ しいたけ、たけのこ、はくさい たまねぎ、グリーンピース	549	25.5
12	金			ソースやきそば にらたまスープ こんさいチップス	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、たまご あおのり	めん、あぶら さつまいも、じゃがいも	にんにく、しいたけ、もやし、にら にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、しょうが、かぼちゃ	557	24.1
15	月			やきとりどん キャベツのゆかりあえ みそしる	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、みそ、さばぶし	こめ、さとう かたくりこ、じゃがいも	しょうが、ねぎ、たけのこ しいたけ、キャベツ、きゅうり にんじん、ゆかり、たまねぎ	551	24.4
16	火			こうやどうふのそぼろどん ごまずあえ とんじる	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、ぶたにく さばぶし、みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも こんにやく	にんじん、ねぎ しいたけ、こまつな もやし、ごぼう、だいこん	557	27.0
17	水		祝 おいおい きゅうしよく	せきはん こぶゆ しろみざかなのかわりソース もやしのすじょうゆ	ぎゅうにゅう、ささげ しろみざかな、とりにく ホタテ、さばぶし	こめ、もちこめ、ごま、さといも はくりきこ、かたくりこ、しらたき あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん たけのこ、しいたけ	633	27.4
18	木			カラフルピラフ ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、エビ とりにく、ぶたにく ウインナー、ヨーグルト	こめ、バター あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン マッシュルーム、グリーンピース にんにく、セロリ、くだもの	573	23.4
19	金			ごはん とりざんぎ いしかりじる	ぎゅうにゅう、とりにく さけ、ぶたにく、とうふ さばぶし、みそ	こめ、さとう こむぎこ、あぶら かたくりこ、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ コーン、にんじん、たまねぎ だいこん、しいたけ、こまつな	622	28.7
22	月			エビクリームライス やきにくさらだ わかめスープ	ぎゅうにゅう、エビ とりにく、なまクリーム チーズ、ぶたにく、わかめ	こめ、バター あぶら、さとう、こむぎこ ごま	にんじん、マッシュルーム、こまつな たまねぎ、パセリ、キャベツ もやし、にんにく、しめじ、ねぎ	649	25.7
23	火			ごはん せんべいじる さばのみそやき きくとあおなのおひたし	ぎゅうにゅう、さばぶし みそ、かつおぶし とりにく	こめ、さとう あぶら せんべい	しょうが、もやし、きくのはな こまつな、しいたけ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ	562	27.9
24	水			きなこビスキュイパン グリーンサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう、たまご きなこ、ハム、だいたい うずらまめ、ぶたにく	パン、バター、さとう こむぎこ、あぶら、マカロニ じゃがいも、オリーブオイル	にんじん、きゅうり、こまつな キャベツ、コーン、たまねぎ しいたけ、にんにく	562	23.2
25	木			もりおかふうじゃじゃめん たまごスープ がんづき	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ たまご、さばぶし	うどん、あぶら、さとう かたくりこ、こむぎこ くるぎとう、ごま	たけのこ、しいたけ、にら ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、はくさい	551	24.6
26	金			カレーライス ツナとチーズのサラダ レモンスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ひじき ツナ	こめ、じゃがいも あぶら、バター、こむぎこ はちみつ、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、キャベツ きゅうり、レモン	686	20.4
30	火			あぶらふどん ごまあえ はっとじる	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、さばぶし	こめ、あぶらふ さとう、かたくりこ ごま、こむぎこ、あぶら	たまねぎ、にんじん こまつな、しいたけ、もやし ごぼう、キャベツ、ねぎ	567	26.7

献立は、都合により変更する場合があります。



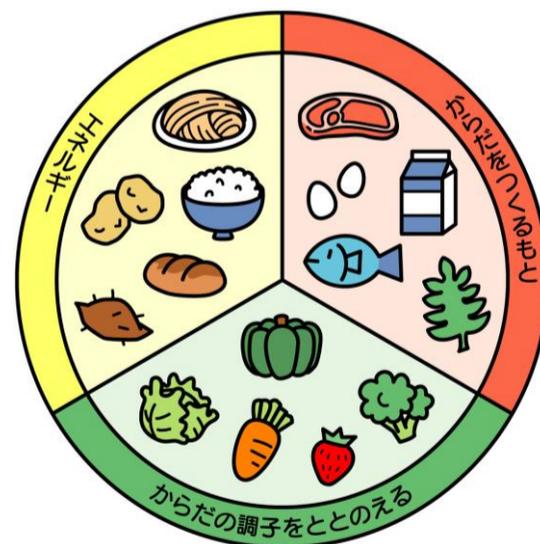
ご進学・ご入学おめでとうございます。

光あふれる春、希望に胸をふくらませて新しい学年がスタートしました。

また、新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

西ヶ原小学校の給食は、今年度も馬淵商事のみなさんが、安全でおいしい給食を作ろうと頑張ってください。

1年間を元気に過ごし、心も体もすくすく成長していくことを楽しみにしています。



三色栄養の表示について

- 赤・・・おもにからだをつくるもとになるもの
- 黄・・・おもにねつやちからのもとになるもの
- 緑・・・おもにからだのちょうしをととのえるもの

学校給食では、子供たちが一日に必要な栄養素の1/3をとるようになっています。いろいろな食品から栄養素をバランスよく摂取するために、食べ物を赤・黄・緑の三色に分類して予定献立表に記入しています。