

令和6年度 4月 給食献立表

港区立港南小学校

今月の給食目標: 協力して準備や片づけをきちんとしよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート						
10	水	★給食初め★		季節の献立	牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ	精白米、油、上白糖、でん粉	しょうが、長ねぎ、たけのこ、人参、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	574kcal 24.2g	進級おめでとうございませう。今年も感謝の気持ちを持って、食事のあいさつをしつかりしましませう。	
11	木	チリピーズライス	ヴィネグレットサラダ	旬の食材	牛乳、豚肉、ひよこ豆、大豆、レンズ豆	精白米、油、米粉、上白糖	玉ねぎ、にんにく、しょうが、人参、セロリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、オレンジ	663kcal 24.1g	ヴィネグレットとは、酢を使ったドレッシングのことです。	
12	金	季節の献立		季節の献立	牛乳、豚肉、油揚げ、さば、豆腐、みそ	精白米、油、こんにゃく、上白糖、でん粉、じゃが芋	しょうが、ごぼう、人参、にんにく、大根、小松菜、長ねぎ	624kcal 29.6g	魚にはほねがあります。よくかんで食べませう。	
15	月	★1年生完全給食初め★			牛乳、豚肉、わかめ、寒天	精白米、油、じゃが芋、米粉、上白糖、ごま油	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、マスカットジュース	639kcal 19.9g	今日から1年生も2〜6年生と同じ給食を食べませう。	
16	火	ミルクパン	クリームシチュー	季節の献立	牛乳、鶏肉、生クリーム、チーズ、ツナ	ミルクパン、じゃが芋、油、米粉、オリーブ油、上白糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、アスパラガス、にんにく	578kcal 24.0g	パンは一口ずつちぎって、よく噛んで食べませう。	
17	水	わかめごはん	にくじゃが	季節の献立	牛乳、わかめごはんの素、豚肉、生揚げ、油揚げ、みそ	精白米、じゃが芋、こんにゃく、上白糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース、大根、長ねぎ、えのき、小松菜	587kcal 20.7g	ごはんや汁物の入ったおわんは手に持ちませう。	
18	木	スパゲティミートソース	チキンサラダ	産物の果物	牛乳、豚肉、鶏肉	スパゲティ、オリーブ油、油、ごま油、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、りんご	570kcal 26.6g	スパゲティはすすらないように食べませう。	
19	金	国際食(中国)	チャーハン	ワンタンスープ	ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、焼豚、鶏卵、寒天	しょうが、にんにく、人参、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、小松菜、もやし、えのき、ぶどうジュース	571kcal 20.2g	白衣、ぼうし、マスクをきちんと身につけませう。	
22	月	ホットドッグ	季節の献立	季節の献立	牛乳、ソーセージ、豚肉、大豆、青のり	コッパン、じゃが芋、でん粉、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	649kcal 25.5g	食器はみんなが使うものです。大切に扱いましませう。	
23	火	季節の献立	たけのこごはん	季節の献立	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、わら、糸削り節、生揚げ、みそ	精白米、上白糖、三温糖、じゃが芋、こんにゃく、ごま油	たけのこ、人参、干しいたけ、しょうが、小松菜、もやし、とうもろこし、大根、長ねぎ	545kcal 28.0g	たけのこのようにすくすくと大きくなってください。	
24	水	チキンと豆乳のクリームライス	フレンチサラダ	季節の献立	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆腐、寒天	精白米、油、米粉、三温糖、上白糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんごジュース、りんご缶	641kcal 21.1g	チキンと豆乳のクリームライスはキャロットライスに豆乳を使ったクリームソースをかけて食べませう。	
25	木	季節の献立	季節の献立	季節の献立	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、青のり	うどん、薄力粉、油、じゃが芋、上白糖、ごま油	わらび、ふき、たけのこ、人参、干しいたけ、小松菜、とうもろこし、キャベツ、にんにく	609kcal 25.9g	背筋をびんと伸ばし、よい姿勢で食べませう。	
26	金	★開校記念日おめでとう給食★			牛乳、鶏肉、きな粉、豆腐	精白米、油、米粉、マカロニ、米粉、三温糖	トマトジュース、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、セロリ、キャベツ、バナナ	593kcal 20.3g	4月27日は港南小の開校記念日です。ケーキでお祝いしましませう。	
30	火	そぼろごはん	ししゃものカレー揚げ	季節の献立	牛乳、鶏肉、鶏卵、ししゃも、生揚げ	精白米、三温糖、油、薄力粉、じゃが芋、でん粉	しょうが、人参、大根、長ねぎ、小松菜	670kcal 28.7g	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられるお魚です。	

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。