



4月 献立表

2024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	備考		
10水	カレーライス 海藻サラダ 河内晩柑	ジョア	鶏肉 ★ジョア(プレーン) 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、★河内晩柑 ホールコーン	米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉、三温糖	サラダ油、ごま油 マーガリン(乳不使用) 白いりごま 白すりごま 621 kcal 20.0 g 16.0 g 2.6 g	給食始	
11木	麦ごはん 八宝菜 春雨スープ	○	★豚肉、いか ★ベーコン	★牛乳 わかめ(塩蔵)	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 もやし、ねぎ	米、米粒麦 でんぷん 緑豆はるさめ	サラダ油 ごま油 618 kcal 20.5 g 25.2 g 2.7 g	
12金	きなこ揚げパン ぱりぱりサラダ ミネストローネ	○	きな粉、大豆 ★ベーコン いんげんまめ(乾)	★牛乳	にんじん ホールトマト	★コッペパン グラニュー糖 ワンタンの皮 三温糖、じゃがいも マカロニ	揚げ油(大豆油) サラダ油 593 kcal 20.2 g 30.1 g 2.8 g		
15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 ★豚肉	★牛乳	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) 649 kcal 23.9 g 20.0 g 2.5 g		
16火	三色丼 塩豚汁(昆布だし) ネコボン	○	★たまご、鶏肉 ★豚肉 木綿豆腐	★牛乳	こまつな にんじん	ごぼう、だいこん 干し椎茸 ★デコボン	米、米粒麦 三温糖、じゃがいも 板こんにゃく	サラダ油 ごま油 白いりごま 615 kcal 26.4 g 21.0 g 2.5 g	
17水	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、★豚肉 いんげんまめ(乾)	★牛乳 ★ヨーグルト ★冷凍ホイップ	にんじん	にんにく、しょうが 玉葱、みかん缶 もも缶 グリーンピース	★黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉、はちみつ	サラダ油 マーガリン(乳不使用) 616 kcal 22.9 g 23.6 g 2.1 g	
18木	焼き肉丼 ワカメスープ いちご	○	★豚肉 ★かまぼこ 鶏肉、絹ごし豆腐	★牛乳 わかめ(塩蔵)	にんじん にら	にんにく、キャベツ 玉葱、しょうが しめじ、ねぎ ★いちご	米、米粒麦 ごま油 白いりごま 609 kcal 21.7 g 24.7 g 2.8 g		
19金	たけのこごはん 魚の唐揚げ ごま和え なめこ汁	○	油揚げ、★めばる 木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★牛乳 わかめ(塩蔵)	こまつな にんじん	たけのこ、干し椎茸 にんにく、しょうが もやし、ホールコーン だいこん、なめこ、ねぎ	米、三温糖 でんぷん 小麦粉	揚げ油(大豆油) 白すりごま 白いりごま 586 kcal 27.3 g 20.5 g 2.8 g	
22月	ガバオライス ビーフンスープ オレンジゼリー	○	鶏肉、大豆、赤みそ ★豚肉、木綿豆腐	★牛乳、粉寒天 わかめ(塩蔵)	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく、玉葱 たけのこ、もやし 黄ピーマン、ねぎ 干し椎茸 オレンジジュース	米、米粒麦 三温糖、上白糖 ビーフン	サラダ油 601 kcal 25.0 g 17.0 g 2.4 g	
23火	ごはん 鯖の西京焼き ブロッコリーのサラダ かきたま汁	○	さわら、白みそ 木綿豆腐、★たまご	★牛乳 わかめ(塩蔵)	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン	しょうが、キャベツ ホールコーン、ねぎ 玉葱、干し椎茸	米、三温糖 でんぷん	サラダ油 570 kcal 26.6 g 19.4 g 2.9 g	
24水	ソース焼きそば 大学芋 はっさく	○	★豚肉 いか	あおりのり ★牛乳	にんじん	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ、もやし ★はっさく	蒸し中華めん さつまいも 上白糖、水あめ	サラダ油、ごま油 揚げ油(大豆油) 黒いりごま 628 kcal 19.5 g 27.1 g 2.8 g	
25木	いちごのジャムトースト お豆のクリームシチュー 糸寒天のサラダ	○	★ベーコン いんげんまめ(ゆで)	★牛乳、糸寒天 ★調理用牛乳(雪印) ★生クリーム	にんじん	玉葱、キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン	★食パン、小麦粉 いちごジャム じゃがいも、三温糖	マーガリン(乳不使用) サラダ油、★バター ごま油、白いりごま 白すりごま 580 kcal 17.7 g 30.6 g 2.9 g	
26金	白ごまタンタンうどん ぎせい豆腐 フルーツミックス	○	鶏肉、油揚げ 焼き竹輪、白みそ 押し豆腐、★たまご	★牛乳	にんじん ピーマン	玉葱、キャベツ 干し椎茸、みかん缶 ねぎ、グリーンピース もも缶、★パイナップル	冷凍細うどん 三温糖	サラダ油 白すりごま 練りごま 599 kcal 29.5 g 22.6 g 2.9 g	
30火	キムタクチャーハン 春巻き ワンタンスープ	○	★豚肉 鶏肉	★牛乳 わかめ(塩蔵)	にんじん にら	はくさいキムチ たくあん、しょうが たけのこ、もやし 干し椎茸、はくさい しめじ、ねぎ	米、米粒麦、でんぷん はるまきの皮 小麦粉、三温糖 緑豆はるさめ 乾しワンタン	サラダ油 白いりごま 揚げ油(大豆油) 681 kcal 22.7 g 25.5 g 2.9 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。

給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない

発熱、腹痛、おう吐はしていない

衛生的な服装をしている

手をきれいに洗った

白衣の洗濯をお願いします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をして週明けに持ってきてください。ボタンがとれている場合は、お手数ですがつけ直していただくと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。

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。

チェックしよう！給食当番の身支度

- 爪は短く切ってありますか？
- ハンカチを用意しましたか？
- 石鹸で手を洗いましたか？
- 白衣はきれいですか？
- マスクをきちんとつけていますか？
- 帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配せんができるように、身支度を確認しましょう。