

令和7年4月分 献立表

中央区立日本橋小学校

月の行事食	献立名	主にエネルギーのもとになる食品	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g
			主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品			
8火	行事～祝いを意識した給食～ 赤飯 & ぐま塩 鶏のから揚げ 野菜の生姜醤油あえ みそ汁 柑橘系果物	牛乳	米,もち米,ごま(黒) でんぷん,油,じゃがいも	あずき(乾),鶏肉 わかめ,牛乳	しょうが,こまつな,もやし にんじん,たまねぎ 柑橘系果物	624	2.4
9水	ごはん 回鍋肉 クリームコーン中華豆乳スープ	牛乳	米,油,さとう ごま油,でんぷん	豚肉,豆乳,牛乳	キャベツ,ピーマン にんじん,たまねぎ,長ねぎ にんにく,クリームコーン缶 しょうが,スイートコーン缶	557	2.8
10木	とん汁うどん ちくわのいそべ揚げ&いんげんの天ぷら りんごゼリー	牛乳	冷凍うどん,さといも こんにゃく,油,ごま(白) さとう,小麦粉	豚肉,豆腐,竹輪 あおりの,アガー,牛乳	にんじん,たまねぎ,エリンギ 長ねぎ,にんにく,だいこん さやいんげん,ごぼう,りんご缶	639	2.2
30金	30 噛みにくい・噛み切りにくいこんにゃく しつかり噛んで味わって下さい ごはん シルバーのみそ焼き 甘辛こんにゃく すまし汁	牛乳	米,さとう,こんにゃく,ごま油	シルバー,牛乳	しょうが,ほうれんそう もやし,にんじん	569	2.1
14月	1年生の給食が始まります。初めての学校給食は、日本橋小学校オリジナルレシピのひとつ「つつじろうカレーライス」です。パクパクもぐもぐ味わって食べて下さい。						
	つつじろうカレーライス パリパリサラダ 柑橘系果物	牛乳	米,じゃがいも,油 小麦粉,バター,ワンタンの皮	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん しょうが,すりおろしりんご にんにく,キャベツ,もやし 柑橘系果物	628	1.8
15火	～くまのバディントン～ マイケル・ポンド ママレードサンド コーンシチュー パプリカドレッシングのサラダ	牛乳	食パン,バター,さとう マーガリン,ママレード じゃがいも,油,小麦粉	豚肉,乳,チーズ,牛乳	たまねぎ,にんじん,しめじ スイートコーン缶 キャベツ,きゅうり	646	2.1
16水	食べよう野菜350【児童は300】本日の給食2.7皿 スパゲティミートソース 105g/1.7皿 ツナのせ醤油ドレッシングのサラダ 60g/1.0皿 スイートポテト 0.0g/0皿	牛乳	スパゲティ,油,でんぷん さとう,さつまいも,バター	豚肉,豚レバー,大豆,卵 ツナ,生クリーム,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく トマト水煮缶,こまつな もやし,スイートコーン缶	656	2.5
17木	ごはん&小松菜ゆかりかけ 筑前煮 みそ汁	牛乳	米,油,ごま(白),さとう こんにゃく,じゃがいも	ちりめんじゃこ,豚肉 竹輪,わかめ,油揚げ,牛乳	こまつな,しょうが,にんじん ごぼう,干しいたけ さやいんげん,もやし	556	2.7
18金	マーボー豆腐丼 春雨と野菜の中華ドレッシング和え 柑橘系果物	牛乳	米,油,さとう,でんぷん ごま油,春雨	豆腐,豚肉 豚レバー,大豆,牛乳	たまねぎ,長ねぎ,にんにく しょうが,もやし,にんじん チンゲンサイ,柑橘系果物	649	2.1
21月	炊き込みごはん さばの塩焼き&大根おろし 野菜のおかか炒め すまし汁	牛乳	米,つきこんにゃく,油,さとう	竹輪,油揚げ さば,豆腐,牛乳	にんじん,ごぼう,しめじ だいこん,キャベツ こまつな,ほうれんそう	607	2.9
22火	たんめん 揚げぎょうざ フルーツミックス	牛乳	蒸し中華めん,油,小麦粉 でんぷん,ぎょうざの皮	豚肉,大豆,牛乳	キャベツ,にら,にんじん たまねぎ,しょうが,にんにく はくさい,長ねぎ,もやし パイン缶,みかん缶,黄桃缶	614	2.5
23水	人参ピラフ&豆乳クリームソース 蒸かしいもと野菜のサラダ 黒糖蒸しパン	牛乳	米,油,コーンスターチ じゃがいも,さとう 小麦粉,黒砂糖	鶏肉,豆乳,卵,牛乳	にんじん,たまねぎ,しめじ エリンギ,キャベツ こまつな,レーズン	647	2.2
24木	ごはん 助惣鰻のあずま煮 野菜の豆板醤だれあえ みそ汁	牛乳	米,でんぷん,油,さとう ごま(白),ごま油,じゃがいも	助惣鰻,牛乳	もやし,にんじん チンゲンサイ えのきたけ,キャベツ	558	1.7
25金	冷やし中華 豆腐のがらスープ 豆腐のがらスープ	牛乳	蒸し中華めん さとう,油,ごま油, 冷凍白玉だんご	鶏肉,卵,豆腐,牛乳	しょうが,にんじん,もやし きゅうり,ほうれんそう すりおろしりんご,りんご缶	587	2.7
28月	《旅ごはん》京都府 衣笠井 すまし汁	牛乳	米,さとう でんぷん,焼きふ	油揚げ,卵,牛乳	にんじん,たまねぎ 万能ねぎ,ほうれんそう	589	2.2
30水	鮭チャーハン しゅうまい もやしの辛子醤油和え	牛乳	米,油,ごま(白) でんぷん,ワンタン皮	鮭,卵,豚肉,大豆,牛乳	たまねぎ,長ねぎ,しょうが もやし,にんじん,チンゲンサイ	542	1.5

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

噛ミング30
ひとくち30回、
よく噛んで味わって食べよう
4月11日 火曜日
甘辛こんにゃく
上手に噛まないで口の中でよく
にゅ逃げるこんにゃく、しつかり噛んで、
味わって食べましょう。

栄養価	エネルギー ※1 (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (※2) (g)	カルシウム (※2) (mg)	マグネシウム (※2) (mg)	鉄 (※2) (mg)	ビタミ				食物繊維 ※2 (g)
								A ※2 (μgPAE)	B1 ※2 (mg)	B2 ※2 (mg)	C ※2 (mg)	
平均	604	16.0	27.9	2.3	320	90	2.4	325	0.38	0.54	27	5.7
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均について
※1学校給食摂取
基準の±10%範囲
※2学校給食摂取
基準の±20%範囲
に調整できるよう努
力しています。



「豆の日」
4月は大豆

ひき肉料理には大豆をみじん切りにして使用しています。ぎょうざの種も
例外ではありません。22日の揚げぎょうざには4gに乾燥大豆が入ってい
ます。

栄養士より☆昨年度に引き続き色々な地域の料理や時代の料理、噛むことに注視した料理など様々な料理を提供。令和7年度からは「お話し給食」を毎月実施しますしていきます。