



# 4月のこんだて表



令和3年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
7	水	○	せきはん いなだのてりや 進級お祝いこんだて 赤飯 いなだの照り焼き やさしいしょうがじょうゆ 野菜の生姜醤油和え キャベツの味噌汁	小豆 牛乳 いなだ みそ	米 もち米 白ごま 砂糖 でん粉	生姜 白菜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ たまねぎ	591	17.1
8	木	○	ふた 豚キムチ丼 わかめスープ だいず 大豆のかりんとう	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 わかめ 大豆 きな粉	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 油 黒砂糖	にんにく たまねぎ ねぎ にら もやし キムチ にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜	674	19.1
9	金	○	ごはん ビーンズコロツケ わふう 和風サラダ だいこん あぶらあ みそしる 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 おから 油揚げ わかめ みそ	米 油 じゃが芋 米油 バター マッシュポテト 小麦粉 バン粉 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 大根	678	13.2
12	月	○	な はなふう 菜の花風ごはん うすくず汁 ししゃものから揚げ みそドレッシングサラダ	卵 牛乳 しゃも とり肉 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 でん粉 里芋 こんにゃく	小松菜 にんじん 大根 しめじ ねぎ キャベツ もやし コーン	600	15.2
13	火	○	セルフチキンバーガー クリームシチュー 1年生給食開始	牛乳 とり肉 クリーム	丸パン 米油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 トマト パセリ キャベツ にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム グリンピース	612	16.3
14	水	○	カレーライス コーンサラダ りんごゼリー	豚肉 牛乳 アガー	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	682	10.4
15	木	○	や 焼き豚チャーハン レタスの中華スープ わかめとじゃこのサラダ	焼き豚 卵 牛乳 豚肉 わかめ しらす干し	米 麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん グリンピース たけのこ もやし セロリー レタス きゅうり	588	15.9
16	金	○	ココアパン ポテトミートグラタン やさしい 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	ココアパン じゃが芋 米油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ トマト パセリ粉 キャベツ コーン ほうれん草	609	14.2
19	月	○	ふかがわ 深川めし ムロアジのつみれ汁 だいがくも 食育の日(東京都の料理) 大学芋	油揚げ あさり 牛乳 むろあじ みそ 豆腐	米 でん粉 さつま芋 油 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう もやし 白菜 小松菜	624	12.5
20	火	○	むぎ 麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ちんげんさい 青梗菜のスープ	牛乳 みそ 豆腐 豚肉	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース もやし きゅうり チンゲンサイ	672	15.5
21	水	○	スパゲティミートソース キャベツとコーンのソテー オレンジ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	パセリ粉 にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン ネーブル	618	15.5
22	木	○	むぎ 麦ごはん さばのたつたあ 立田揚げ あ よしのじる もやしのごま和え 吉野汁	牛乳 さば とり肉 厚揚げ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 白すりごま でん粉	生姜 キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	644	16.9
23	金	○	ガーリックトースト ポークビーンズ ツナドレサラダ	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ缶	食パン マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ トマト きゅうり もやし キャベツ	592	15.7
26	月	○	スパイシーピラフ ハニーサラダ ミネストローネ	ウインナー 牛乳 ベーコン とり肉	米 麦 米油 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ コーン ピーマン きゅうり にんじん キャベツ セロリー トマト	617	11.2
27	火	○	ごはん さかな 魚のさいころ揚げ はる 春キャベツのサラダ けんちん汁	牛乳 かじき 油揚げ 豆腐	米 でん粉 米粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 トマト きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	657	16.5
28	水	○	ピザトースト にんじんサラダ レタスとベーコンのスープ	ベーコン ウインナー チーズ 牛乳 まぐろ缶 豚肉	食パン 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん レモン セロリー レタス 小松菜	621	15.9
30	金	○	たけのこ 筍ごはん いかのみそ焼き やさしい のりあ 野菜の海苔和え のっぺい汁	とり肉 油揚げ 牛乳 いか みそ のり かつお節 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉	にんじん たけのこ もやし 小松菜 大根 ねぎ	593	20.6

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

☆多ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

しょうき たいせつ あつか

食器は大切に扱いましょう

給食、はじまりますよ!



1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生)※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	628	15.4	31.4	2.9	330	98	2.1	242	0.38	0.50	31	4.8
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上