

# 4月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
7	木	豚丼 千草和え みそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ		米 押麦 油 砂糖 はちみつ こんにゃく ごま油		生姜 たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ	576	17.6	
8	金	★進級お祝い献立★ 赤飯 魚の照り焼き 野菜のポン酢和え お祝いすまし汁	ささげ 牛乳 ぶり 豆腐		米 もち米 ごま 砂糖 片栗粉 焼きふ		生姜 なばな もやし にんじん ゆず レモン 大根 たけのこ みつば	565	19.8	
11	月	ごはん ぎせい豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 油揚げ みそ 厚揚げ		米 油 砂糖 こんにゃく		たまねぎ にんじん みつば 枝豆 大根 小松菜	598	18.1	
12	火	ピザトースト 米粉のクラムチャウダー	ソーセージ チーズ 牛乳 クリーム ベーコン あさり 貝柱		無塩パン 油 砂糖 じゃが芋 米粉 バター		にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム にんじん ピーマン ねぎ セロリー	547	17.6	
13	水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 豆腐 牛乳		米 押麦 油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ たら もやし きゅうり	593	15.4	
14	木	わかめごはん 野菜とがんもどきの煮物 じゃこサラダ	わかめ 牛乳 鶏肉 がんもどき ちりめんじゃこ		米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖		大根 にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり	595	16.9	
15	金	ごはん 魚の甘辛揚げ 味噌ドレッシングサラダ 吉野汁	牛乳 さわら みそ 鶏肉 厚揚げ		米 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油		にんにく キャベツ もやし きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 コーン	586	17.7	
18	月	チキンカレー チーズサラダ	鶏肉 鶏肉 牛乳 チーズ		米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	619	14.7	
19	火	★食育の日 東京都地場産物★ あしたばパン ムロアジのメンチカツ ABCスープ	牛乳 むろあじ 卵 鶏肉		あしたばパン パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ		にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん	617	19.1	
20	水	鮭ごはん 野菜の塩昆布和え 塩肉じゃが	さけ 牛乳 塩昆布 豚肉		米 油 ごま ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋		大根 きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	577	17.0	
21	木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツ炒め みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 油		生姜 キャベツ にんじん 小松菜 コーン えのきたけ たまねぎ 大根	546	17.3	
22	金	ミートソーススパゲッティ ジュリエヌスープ ココアプリン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 クリーム コンデンスミルク アガー		スパゲティ オリーブ油 油 砂糖		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト パセリ粉 キャベツ セロリー 小松菜	622	18.3	
25	月	フレンチトースト ポークビーンズ オレンジ	卵 牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆		食パン バター 砂糖 油 じゃが芋		にんにく セロリー たまねぎ にんじん りんご トマト マッシュルーム パセリ オレンジ	607	19.9	
26	火	菜の花風ごはん 新じゃがの粉ふきいも 肉豆腐	卵 牛乳 豚肉 焼き豆腐		米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋		小松菜 たまねぎ にんじん さやいんげん	585	18.3	
27	水	きびごはん 豚肉と野菜のかりん揚げ 豆腐団子のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐		米 きび 米粉 片栗粉 じゃが芋 白玉粉 油 砂糖		生姜 ごぼう にんじん 大根 エリンギ 小松菜	647	15.9	
28	木	ごはん ししゃもの青のり焼き 野菜の甘みそ和え 塩豚汁	牛乳 ししゃも 青のり みそ 豚肉 豆腐		米 砂糖 油 こんにゃく 里芋		キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 ごぼう ねぎ 大根	566	18.9	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

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 (ugRAE)	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	590	17.6	31.7	2.2	348	96	2.4	182	0.32	0.44	13	5.8
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

3月使用食材産地															
米	青森	鶏肉	宮崎	いか	青森	さけ	北海道	玉ねぎ	北海道	豆もやし	群馬	青梗菜	千葉	でこぼん	愛媛
牛肉	北海道	豚肉	岩手	はまち	愛媛	ししゃも	カナダ	きゅうり	宮崎	にんじん	千葉	白菜	茨城	いちご	静岡