

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 (%)
10月	○	豚丼 みそだれいもち 沢煮碗	豚肉 牛乳 おから みそ 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 はちみつ じゃが芋 こんにやく 片栗粉 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 大根 うど ねぎ 小松菜	670	17.2
11火	○	★進級お祝い献立★ 赤飯 魚の照り焼き 野菜のおかかあえ お祝いすまし汁	小豆 牛乳 ぶり かつお節 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま 砂糖 片栗粉	生姜 キャベツ きゅうり たけのこ みつば 白菜	573	20.5
12水	○	★1年生給食開始★ フレンチトースト ポークピーンズ 果物(なつみ)	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 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ りんご 人参 なつみ	619	19.7
13木	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく ねぎ いら ちやし きゅうり	594	15.4
14金	○	菜の花風ごはん じゃがいもの青のりあえ すきやき風煮	卵 牛乳 青のり 豚肉 焼き豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 焼きふ こんにやく	小松菜 玉ねぎ 人参 さやいんげん	637	17.2
17月	○	ミルクパン キャベツたっぷりメンチカツ ABCスープ	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ 卵 鶏肉	ミルクパン パン粉 小麦粉 油 マカロニ	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 セロリー	595	18.2
18火	○	チキンカレーライス チーズサラダ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 チーズ	米 油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	577	15.0
19水	○	わかめごはん 干草あえ 野菜とがんもどきの煮物	わかめごはんの素 牛乳 油揚げ がんもどき 鶏肉	米 大麦 こんにやく 砂糖 ごま油 じゃが芋	キャベツ もやし 人参 たけのこ しいたけ さやいんげん 大根	588	16.7
20木	○	ごはん お好み卵焼き 野菜のあっさりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えびいか かつお節 青のり 卵 わかめ みそ	米 油 砂糖	キャベツ ねぎ 生姜 コーン 人参 きゅうり	530	18.9
21金	○	たけのこごはん 魚の西京焼き ぶどう豆 吉野汁	牛乳 さわら みそ 大豆 豆腐 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 ぐずでん粉	たけのこ みつば えのきたけ 小松菜 ねぎ 人参 大根	569	21.3
24月	○	ピザトースト 米粉のクラムチャウダー 果物(なつみ)	ソーセージ ウインナー 牛乳 ベーコン あさり 貝柱 クリーム エバミルク チーズ	無塩パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム ピーマン ねぎ 人参 パセリ なつみ セロリー	583	17.1
25火	○	ごはん 豚肉と野菜の甘辛和え 豆腐団子のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 米粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま 白玉粉 ごま油	生姜 ごぼう さやいんげん 人参 大根 エリンギ 小松菜	646	15.5
26水	○	ごはん ししゃものからあげ 野菜のごまあえ 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 油 米粉 片栗粉 砂糖 ごま こんにやく じゃが芋	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	569	17.0
27木	○	ごはん さばのみそ煮 野菜のレモンあえ 若竹汁	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖	生姜 キャベツ 人参 レモン 大根 たけのこ	588	18.7
28金	○	ビビンパチャーハン 卵焼きの甘酢あんかけ 五目中華スープ	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 えび	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ にんにく 人参 ぜんまい もやし 小松菜 たけのこ しいたけ グリーンピース チンゲンサイ レタス	561	18.6

※ 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15回

3月使用食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地			
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地		
米	岩手	大豆	北海道	豚肉	青森	鶏卵	青森	えび	伊豆	にんじん	千葉	ぶなしめじ	長野	さといも	宮崎	豆もやし	栃木	みつば	群馬	いちご	群馬
	広島	鶏肉	鳥取		茨城		群馬	さば	ノルウェー	ねぎ	千葉	ごぼう	青森	大根	神奈川	きゅうり	埼玉	薩摩芋	茨城	デコボコ	愛媛