

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	水	○ 焼き鶏丼 野菜のピリ辛和え フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 パインアップル缶 みかん缶 桃缶 りんご缶		601	16.5
11	木	○ ★進級お祝い献立★ 赤飯 ぶりの照り焼き 野菜のごまおかかあえ 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 砂糖 片栗粉 ごま		生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ みつば		596	20.2
12	金	● ★1年生 給食開始★ ピザトースト 米粉のクラムチャウダー 果物(なつみ)	ハム ウィナー チーズ ジョア ベーコン あさり 貝柱 牛乳 クリーム エバミルク		無塩パン 油 砂糖 ジャガイモ バター 米粉		にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム ねぎ ピーマン セロリー にんじん パセリ なつみ		535	16.1
15	月	○ テジブルコギ丼 青のり大豆いりコスナック ピーチゼリー	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 青のり アガー		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 桃ジュース		616	18.1
16	火	○ 麦ごはん 四川豆腐 三色ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ		553	17.7
17	水	● 米粉のミックスカレーライス 野菜たっぷりジュリエヌスープ	牛肉 鶏肉 豚肉 ジョア		米 大麦 油 ジャガイモ 米粉 ざらめ		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ セロリー 小松菜		595	13.2
18	木	○ わかめごはん 肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	わかめごはんの素 牛乳 豚肉 みそ		米 大麦 ごま油 ごんにやく じゃが芋 砂糖 ごま油		にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり コーン		583	16.9
19	金	◆ ★食育の日 東京都の食材★ あしたばパン ムロアジのメンチカツ レンズ豆とトマトのスープ	牛乳 むろあじ 卵 豚肉 レンズ豆		あしたばパン パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 大麦		にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶		584	19.7
22	月	○ フレンチトースト マカロニクリームスープ 果物(せとみ)	卵 コンデンスミルク 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム パルメザンチーズ		食パン バター 砂糖 油 ジャガイモ マカロニ		たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 せとみ		597	17.2
23	火	○ 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 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ にら きゅうり もやし		590	15.5
24	水	○ コーンバターピラフ 煮込みハンバーグ ABCスープ	牛乳 くらげ肉 豚肉 厚揚げ 鶏肉		米 大麦 油 バター 片栗粉 砂糖 マカロニ		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース セロリー トマトピューレ 大根 ほうれん草		602	17.3
25	木	○ ごはん お好み卵焼き 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えびいか 青のり かつお節 卵 厚揚げ わかめ みそ		米 油 砂糖 ジャガイモ		キャベツ ねぎ 生姜 コーン もやし きゅうり		554	19.1
26	金	○ たけのこごはん 鮭の塩麹焼き ひじきと枝豆の炒り煮 沢煮碗	牛乳 鮭 ひじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ		米 油 砂糖 ごんにやく 片栗粉 ごま油		たけのこ にんじん 枝豆 大根 ねぎ 小松菜		531	22.7
30	火	○ ごはん ししゃもの石垣揚げ 切り干し大根の含め煮 若竹汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 豆腐 わかめ		米 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖		切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ みつば		639	17.0

※ 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14回 ●はジョア ◆は東京牛乳

3月使用食材の主な産地																					
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	秋田、京都、茨城、栃木	バター	北海道	豚肉	茨城、岩手	鶏肉	宮崎、岩手	牛肉	熊本	鶏皮	アメリカ	小豆	北海道	大根	千葉	卵(ド)	静岡	卵(イ)	沖縄	いちご	栃木
			栃木					ししゃも	ルウエー	いか	青森	大豆	北海道	小松菜	東京	にんじん	千葉	豆もやし	栃木	せとめ	愛媛