

4 月献立表

令和6年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) *中学年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
9 火	豚肉のうま煮丼 牛乳 ごぼうチップサラダ くだもの(清美オレンジ)	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 清見	604 15.6	<p>*9日より、給食が始まります!</p> <p>今年度も、豊玉南小学校の給食をよろしく願っています。</p>  <p>17日(水) ~旬の食材~ 「たけのこ」 春が旬の食べものです。「竹の子」とも言いますが、竹かんむりに「旬」と書いて「筍(たけのこ)」と表します。水煮にすることで1年中手に入る食材となりました。</p>  <p>18日(木) ・お祝いケーキ 卵、乳製品を使わない生地で、入学や進級をお祝いするケーキを作ります。</p> <p>24日(水) ・キャロットソース サラダ 甘みがあってやわらかい春にんじんを使ってサラダのドレッシングを作ります。</p> <p>26日(金) ・コメッコ ハヤシライス バターと小麦粉を使ったルーの代わりに、米粉を使用してとろみをつけま</p> <p>入学・進級 おめでとう!</p> 
10 水	麦ごはん 牛乳 鮭の香味焼き 五目きんぴら 桜の白玉汁	牛乳 鮭 豚肉 かまぼこ	米 麦 砂糖 米油 こんにやく ごま油 白ごま 白玉団子	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう れんこん にんじん 大根 白菜 小松菜	594 19.6	
11 木	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	615 16.5	
12 金	きのこのピラフ 牛乳 青のりピーズポテト コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 大豆 青のり とり肉 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 片栗粉 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ セロリー コーン パセリ	593 12.8	
15 月	レンズドライカレー 牛乳 ジャーマンポテト オレンジゼリー ★1年生給食開始	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン アガー	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン オレンジジュース	659 14.0	
16 火	ミルクパン 牛乳 マカロニミートグラタン ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉	ミルクパン マカロニ 米油	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん コーン キャベツ	568 18.4	
17 水	たけのご飯 牛乳 さばの竜田揚げ かきたま汁 ★旬の食材「たけのこ」	油揚げ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 砂糖 片栗粉 米油	たけのこ みつば 生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	608 19.0	
18 木	チキンライス 牛乳 春野菜のポトフ お祝いケーキ ★入学・進級お祝い献立	とり肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 豆乳	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 きび砂糖 粉糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ アスパラガス	649 14.2	
19 金	麦ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜のごま酢あえ 五目みそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 麦 バン粉 砂糖 片栗粉 白すりごま こんにやく	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	596 17.6	
22 月	とり五目おこわ 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 お花見団子 ★旬の食材「新じゃがいも」	とり肉 牛乳 豚ひき肉 きな粉	米もち米 米油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 上新粉	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース よもぎ	676 14.4	
23 火	カレーピラフ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き 野菜スープ	とり肉 牛乳 ホキ	米 麦 米油 マヨネーズ(エッグフリー) パン粉	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー キャベツ コーン 小松菜	540 19.0	
24 水	スパゲティピーズソース 牛乳 キャロットソースサラダ ★旬の食材「春にんじん」	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし きゅうり コーン	554 17.4	
25 木	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃものからあげ 豚汁 くだもの(りんご)	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん 大根 ごぼう ねぎ りんご	613 17.4	
26 金	コメッコハヤシライス 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉 豆乳 牛乳 まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ビーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	636 13.5	
30 火	きな粉バタートースト 牛乳 春キャベツのクリーム煮 くだもの(なつみ) ★旬の食材「春キャベツ」	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	食パン バター グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ プロックリー みかん	627 13.6	

※ 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。(15回)
 ☆ 17日(水) 4年生遠足、19日(金) 2年生遠足、23日(火) 3年生遠足のため、該当学年は給食がありません。
 ☆ 1年生の給食は15日(月)より開始します。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
4月分平均 (中学年)	608	24.3g(16.0%)	21.2g(31.4%)	329	93	2.2	252	0.42	0.51	31	6.9	2.6			

<4月の食材の主な産地(予定)>									
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
にんにく	青森県 香川県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県	米	秋田県産「萌えみのり」		
しょうが	高知県	しめじ	長野県	キャベツ	愛知県 神奈川県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県		
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県		
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	ビーマン	茨城県	みつば	茨城県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県		
セロリ	静岡県 愛知県	はくさい	茨城県 兵庫県 群馬県	アスパラガス	栃木県 群馬県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県		
にんじん	徳島県	ねぎ	千葉県 茨城県 埼玉県	れんこん	茨城県	きよみ	愛媛県		
きゅうり	群馬県 埼玉県 千葉県	にら	栃木県 高知県	プロックリー	愛知県 長崎県 福岡県	なつみ	愛媛県		
ごぼう	青森県 群馬県	こねぎ	静岡県 千葉県	りんご	青森県				