



こんだてひょう
4月の献立表
 平成30年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
9	月	○	桜ごはん 西京焼き 木の实あえ 菜の花のすまし汁 果物	牛乳 鶏肉 さわら みそ	米 もち米 砂糖 あられ麩 アーモンドパウダー	人参 小松菜 食用菜の花 白菜 桜の花(塩漬け) もやし 果物	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 24.9 g
10	火	○	麦ごはん 酢豚 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 春雨 米油 菜種油	人参 ピーマン 青梗菜 玉ねぎ にんにく 生姜 しいたけ たけのこ しめじ	エネルギー 687 kcal	たんぱく質 24.5 g
11	水	○	マーボー丼 野菜のナムル トマト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油 菜種油	人参 ほうれん草 唐辛子 トマト 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ 白菜 にんにく 生姜 たらねぎ	エネルギー 669 kcal	たんぱく質 27.0 g
12	木	○	二色サンド 春野菜のスープ煮 カルピスゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天 乳酸飲料	食パン 黒砂糖パン じゃがいも マーガリン 米油 菜種油	人参 さやいんげん 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 苺ジャム みかん(缶)	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 24.0 g
13	金	○	菜の花寿司 はりはりづけ 吉野汁 果物	牛乳 卵 鶏肉 えび 油揚げ はんぺん 昆布	米 砂糖 でん粉 こんにゃく 干しうどん 米油 菜種油	人参 食用菜の花 唐辛子 かんぴょう しいたけ ねぎ れんこん 切干大根 果物	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 23.4 g
16	月	○	きびごはん アジフライ キャベツのカレーソテー じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 卵 鱈 みそ わかめ	米 きび 小麦粉 パン粉 じゃがいも カレー粉 米油 菜種油	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 25.4 g
17	火	○	チャーハン 棒ぎょうざ 春雨スープ トマト	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 なると 豆腐	米 砂糖 春雨 でん粉 春巻きの皮 ごま油 米油 菜種油	人参 たら 小松菜 にんにく 生姜 白菜 ねぎ グリンピース しいたけ トマト	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 25.6 g
18	水	○	スパゲティーマイトソース フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ 寒天(缶)	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ トマト にんにく 生姜 パイン・桃・みかん(缶)	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 28.7 g
19	木	○	三色混ぜごはん ごま酢あえ 豚汁	牛乳 卵 豚肉 鮭 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま 米油 菜種油	人参 小松菜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ もやし	エネルギー 667 kcal	たんぱく質 29.3 g
20	金	○	ナン カレーポークビーンズ ツナドレッシングサラダ 果物	牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆 生クリーム	ナン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター カレー粉 米油 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 粉からし 生姜 にんにく 果物	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 25.1 g
23	月	○	五目あんかけ焼きそば ゆかり漬け キャロットゼリー	牛乳 豚肉 いか えび 粉寒天	中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ 白菜 もやし にんにく たけのこ 大根 ゆかり オレンジジュース	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 24.2 g
24	火	○	ごまと青大豆のごはん わかさぎの南蛮漬け もやしのごま酢 かぶのみそ汁	牛乳 わかさぎ 大豆 みそ 油揚げ	米 もち米 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉 ごま 米油 菜種油	人参 かぶ かぶの葉 ねぎ 唐辛子 もやし	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 25.5 g
25	水	○	チキンと豆のカレー わかめのかわりあえ 果物	牛乳 鶏肉 いんげん豆 わかめ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも カレー粉 バター 米油 菜種油	人参 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく 果物	エネルギー 724 kcal	たんぱく質 21.3 g
26	木	○	竹の子ごはん ぶりの照り焼き ごまあえ 湯葉入りすまし汁	牛乳 ぶり 湯葉	米 もち米 砂糖 あられ麩 ごま 米油 菜種油	人参 三つ葉 小松菜 たけのこ 生姜 もやし	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 25.8 g
27	金	○	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 豚肉 かつお節 のり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油 米油 菜種油	人参 さやいんげん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 大根 きゅうり コーン もやし	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 20.1 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 4月平均	641	25	18.5	340	2.4	243	0.34	0.5	20	5.0	2.8
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5



入学・進級おめでとうございます