



4月の献立表

2019年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				血や肉を作る	歯や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
9	火	○	ポークカレー カントリーサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	油 バター	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ 大根 レモン	エネルギー たんぱく質	643 kcal 12.2 g
10	水	○	桜ごはん 鱈の黄金焼き おひたし 竹の子のすまし汁	さわら みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖	マヨネーズ	人参 小松菜 パセリ	生姜 もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質	604 kcal 16.8 g
11	木	○	1年生給食開始 ツナドック ポトフ りんごゼリー	ツナ 豚肉 ゼラチン	牛乳 寒天	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ りんご缶 りんごジュース	エネルギー たんぱく質	640 kcal 15.3 g
12	金	○	親子丼 豚汁	鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	人参 小松菜	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質	650 kcal 16.9 g
15	月	○	ごはん 和風きのこハンバーグ 野菜みそ汁	鶏肉 みそ卵	牛乳	米 パン粉 砂糖 でんぷん	油	人参 小松菜	生姜 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しめじ えのきたけ 大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質	636 kcal 17.2 g
16	火	○	パンパン 春野菜のクリーム煮 ビーンズサラダ 果物	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 生クリーム	パンパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 アスパラガス ブロッコリー	セロリ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 果物	エネルギー たんぱく質	633 kcal 15.2 g
17	水	○	ごはん すき焼き風煮 みそドレサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根	エネルギー たんぱく質	652 kcal 14.6 g
18	木	○	スパゲティミートソース パジドレサラダ 果物	豚肉	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	人参 パセリ トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり 果物	エネルギー たんぱく質	688 kcal 13.5 g
19	金	○	ごはん 鯖のみそ煮 すいとん汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぷん 里芋 小麦粉 白玉粉	油	人参 小松菜	生姜 大根 玉ねぎ ねぎ ごぼう	エネルギー たんぱく質	655 kcal 16.0 g
22	月	○	ミルクパン ポテトグラタン カラフルサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン もやし	エネルギー たんぱく質	629 kcal 15.3 g
23	火	○	竹の子ごはん 竹輪の磯辺揚げ ゆかり大根 お麩のすまし汁	鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 豆腐	牛乳 青のり わかめ	米 もち米 砂糖 小麦粉 焼き麩	油	人参 みつば	たけのこ 大根 きゅうり えのきたけ	エネルギー たんぱく質	617 kcal 16.5 g
24	水	○	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	油	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ もやし 大根	エネルギー たんぱく質	607 kcal 18.2 g
25	木	○	豆わかごはん 鮭のゆず風味焼き 大根の甘酢漬け けんちん汁	大豆 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく 里芋	油	人参	生姜 ゆず 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質	669 kcal 19.5 g
26	金	○	麦ごはん 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ 果物	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	人参 にら	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし 果物	エネルギー たんぱく質	642 kcal 17.1 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。 ※果物は、清美オレンジ、りんご、美生柑の予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン			
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	C mg
中村小 4月平均	640	25.6	21.3	330	2.1	201	0.40	0.53	33
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20

入学・進級おめでとうございます

