



4月 献立表

平成26年度 練馬区立開進第四小学校

日	曜	牛乳	こんだてめい	赤のしょくひん	黄色のしょくひん	緑のしょくひん	えいようか	
				ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8	火	○	桜ごはん 沢煮椀 さわらのてりやき ｽｯﾌﾟｲﾄﾞﾘ	さわら とうふ なたと かつおぶし とりにく こんぶ 牛乳	米	にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな ｽﾅｯﾌﾟえんどう	エネルギー	584
9	水	○	うぐいすきなこあげパン かぶのポトフ くだもの だいこんサラダ	うぐいすきなこ ハム ベーコン ぶたにく ウインナー 牛乳	パン さとう ごま じゃがいも ひまわり油	にんじん かぶ セロリ だいこん にんにく しょうが たまねぎ ｷﾞｬｯﾌﾞ かぶの葉 きゅうり くだもの	エネルギー	645
10	木	○	食パン 手作りりんごｼﾞｬﾑ ハンガリー風シチュー ブロッコリーのサラダ	ぶたにく ベーコン チーズ 牛乳	さとう バター ごま油 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ ひまわり油 じゃがいも はくりき粉	にんじん トマト ブロッコリー パセリ たまねぎ にんにく りんご	エネルギー	559
11	金	○	ごはん ｶﾞ'のゆかりあえ 新じゃがのそぼろ煮 いかなごのくぎ煮	ぶたにく いかなご かつおぶし 牛乳	米 さとう くず粉 じゃがいも かたくり粉 ひまわり油 中ざら糖	にんじん いんげん かぶ かぶの葉 しょうが たまねぎ ほししいたけ	エネルギー	616
14	月	○	ポークカレーライス やさいのナムル くだもの	ぶたにく 牛乳	米 おおむぎ チャツネ じゃがいも はくりき粉 中ざら糖 バター ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ セロリ もやし くだもの	エネルギー	690
15	火	○	パンパン くだもの とりにくのパン粉焼き ﾊﾞｰﾝｼﾞｮと野菜のｽｰﾌﾟ	とりにく ベーコン 牛乳	パン パン粉 ひまわり油	パイナップル パセリ にんじん レモン にんにく セロリ たまねぎ キャベツ くだもの	エネルギー	655
16	水	○	マーボー豆腐丼 ちゅうかサラダ	ぶたにく みそ ハム とうふ あぶらあげ	米 さとう かたくり粉 くず粉 はるさめ ひまわり油 ごま油	にんじん いら ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ	エネルギー	661
17	木	○	ｽﾊﾞﾞﾞ ｸﾞﾃﾞﾓ'ﾄﾞ'ｰﾝ ハニーサラダ ブドウゼリー	ぶたにく だいず アガー 牛乳	ｽﾊﾞﾞﾞﾞ ｴ'ﾁ'ﾐ'ﾌ さとう オリーブ油 ひまわり油	にんじん にんにく しょうが セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ ぶどうジュース	エネルギー	621
18	金	○	菜の花ずし 東京うど入りおひだし トビウオのつみれ汁	凍り豆腐 たまご 牛乳 かつおぶし とびうお みそ のり こんぶ	米 もち米 おおむぎ さとう さといも かたくり粉 ひまわり油	にんじん なばな こまつな しょうが キャベツ うど ほししいたけ だいこん ごぼう	エネルギー	554
21	月	○	赤飯 かきたま汁 サバの文化干し 野菜のおかか和え	ささげ かつおぶし さば とりにく とうふ 牛乳 たまご	米 もち米 くず粉 ごま ごま油	にんじん こまつな えのき ほうれんそう もやし ねぎ	エネルギー	669
22	火	○	麦ごはん 春野菜のかき揚げ ニラと豆腐のすまし汁	ちくわ たまご とうふ かつおぶし こんぶ 牛乳	米 おおむぎ さとう じゃがいも はくりき粉 上新粉 ひまわり油	にんじん しゅんぎく みつば ふきのとう いら たまねぎ だいこん えのき	エネルギー	566
23	水	○	2色サンドパン 豆のボルシチ ツナドレサラダ	ぶたにく いんげんまめ ツナ クリーム 牛乳	パン じゃがいも さとう マーガリン ひまわり油	にんじん セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	エネルギー	602
24	木	○	干草うどん よもぎだんご(つぶあん) くだもの	かつおぶし あぶらあげ とりにく かまぼこ 牛乳 みそ とうふ あずき	うどん 白玉粉 さとう	にんじん こまつな よもぎ たけのこ はくさい くだもの ほししいたけ ねぎ	エネルギー	557
25	金	○	たけのこごはん サケのレモン焼き 春野菜のみそ汁	とりにく さけ みそ あぶらあげ かつおぶし こんぶ 牛乳	米 もち米 バター じゃがいも ひまわり油	みつば にんじん こまつな たけのこ レモン たまねぎ キャベツ	エネルギー	633
28	月	○	チキンライス 青のりポテト イタリアンスープ	とりにく ベーコン たまご のり チーズ 牛乳	米 じゃがいも パン粉 ひまわり油 バター	にんじん トマト たまねぎ ほうれんそう とうもろこし グリーンピース セロリ ﾏｯｼﾞｬﾙ'ﾑ	エネルギー	623
30	水	○	春炊きごはん からあげ 新玉ねぎのみそ汁	かつおぶし あぶらあげ とりにく たまご みそ わかめ 牛乳	米 おおむぎ さとう かたくり粉 じゃがいも ごま油 ひまわり油	にんじん たけのこ ふき しょうが にんにく たまねぎ	エネルギー	629

★食材購入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：kcal たんぱくしつ、ししつ：g

1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	615	24.6	20.1	327	2.3	283	0.42	0.57	37	4.6	2.9
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

~献立表をご活用ください~

子供たちと一緒に、献立表に目を通していただきたいと思います。給食の献立や食べたときの様子など話をし、食に関する会話の糸口にしたり、給食に対する関心を高めてほしいと思います。

