

4月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名	おもな食品と働き			栄養価 たんぱく質 エネルギー
			赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのものとなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
7	火	菜の花寿司 のっぺい汁 野菜のごまあえ・いちご	牛乳 卵、むきえび、豚肉、油揚げ 昆布	米 こんにやく、さといも、竹輪ふ くず粉、砂糖、サラダ油、ごま	和種なばな、にんじん ほうれん草、大根、ねぎ、もやし いちご	623 25.0
8	水	カレーパン ヌードルスープ 大豆入りサラダ	牛乳 豚肉、レンズまめ、卵 ベーコン、豚肉、大豆 わかめ	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも うどん、砂糖、サラダ油、ごま油	にんじん、パセリ、玉ねぎ マッシュルーム缶、にんにく しょうが、キャベツ、きゅうり もやし	632 26.1
9	木	中華風茶めし イカのチリソース 広東スープ・小松菜とひじきのナムル	牛乳 いか、豆板醤、豚肉、豆腐 芽ひじき	米 でんぶん、小麦粉、砂糖 くず粉、ごま油、ごま、サラダ油	にんじん、チンゲン菜、小松菜 にんにく、しょうが、ねぎ 干しいたけ、たけのこ はくさい、もやし	619 27.1
10	金	ごはん 鶏肉のあげアモンドからめ 変わりごまあえ・すまし汁	牛乳 鶏肉、みそ、わかめ	米 麦、でんぶん、砂糖 ローストアモンド、ごま	ほうれん草、にんじん、もやし えのきたけ、ねぎ	638 22.4
13	月	チャーハン 珍珠丸子(チンジュワンス) ナムル	牛乳 卵、焼き豚、豚肉 レンズまめ	米 パン粉、でんぶん、もち米 サラダ油、ごま油	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ ねぎ、グリーンピース、しょうが もやし、にんにく	640 27.4
14	火	ごはん 白身魚のピリット焼き 野菜のうま煮・吉野汁	牛乳 ホキ、豆板醤、豚肉、鶏肉 油揚げ、かまぼこ	米 麦、こんにやく、じゃがいも 砂糖、でんぶん、ごま油 あられ麩、くず粉、ごま、サラダ	にんじん、しょうが、にんにく たけのこ、干しいたけ、ねぎ	626 27.7
15	水	スパゲティツナソース 豆腐のマフィン ミニトマト	牛乳 ツナ缶、豆腐、卵 レンズまめ	米 スパゲティ 砂糖、小麦粉、オリーブ油 バター	ミニトマト、大根	694 25.9
16	木	パエリア 焼きチーズポテト ベジタブルスープ	牛乳 鶏肉、むきえび、いか ベーコン、チーズ	米 じゃがいも、砂糖、くず粉 バター、サラダ油、ごま油	パセリ、にんじん、チンゲン菜 にんにく、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム缶	672 24.1
17	金	五目ごはん 魚の黄金焼 じゃこ入りごまあえ・夕焼けゼリー	牛乳 鶏肉、油揚げ、ホキ、チーズ ちりめんじゃこ、寒天	米 砂糖、サラダ油、マヨネーズ ごま、ごま油	にんじん、ほうれん草、ごぼう 干しいたけ、たけのこ、もやし キャベツ、オレンジジュース	633 27.8
20	月	あわごはん 魚のごまだれ揚げ ひじきの炒煮・みそ汁	牛乳 ホキ、鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、みそ、ひじき わかめ	米 もちあわ、小麦粉、でんぶん 砂糖、くず粉、こんにやく、ごま サラダ油	にんじん、しょうが、大根 ねぎ、キャベツ	639 25.3
21	火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 まさご揚げ すまし汁	牛乳 豚肉、油揚げ、豆腐、鶏肉 レンズまめ、卵、かまぼこ わかめ	米 こんにやく、砂糖、でんぶん くず粉、あられ麩、サラダ油	にんじん、しょうが、ごぼう 玉ねぎ、グリーンピース、ねぎ	626 27.8
22	水	フレンチトースト 新じゃがいものそぼろ煮 海藻サラダ	牛乳 卵、豚肉、わかめ	食パン 砂糖、粉糖、じゃがいも、くず粉 バター、サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん しょうが、玉ねぎ、きゅうり もやし	622 24.4
23	木	コーンピラフ タンドリーチキン オニオンスープ	牛乳 豚肉、鶏肉、ベーコン、鶏肉 ヨーグルト	米 じゃがいも、バター、サラダ油	にんじん、パセリ、玉ねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン パインストレートジュース	632 26.2
24	金	たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ むらくも汁・清見オレンジ	牛乳 油揚げ、卵、鶏肉、豆腐 ししゃも、あおのり、昆布	米 小麦粉、くず粉、サラダ油	系みつば、たけのこ、ねぎ 干しいたけ、清見オレンジ	621 26.4
27	月	四川みそ豆腐丼 中華スープ もやしのピリ辛風味	牛乳 豚肉、みそ、八丁味噌 豆板醤、豆腐	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、チンゲン菜、にんにく しょうが、干しいたけ たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、もやし	646 27.9
28	火	胚芽食パン・手作りみかんジャム 白身魚のバジルソース ミネストローネ	牛乳 ホキ、ベーコン、いんげん豆 生クリーム	胚芽食パン じゃがいも、シェルマカロニ 砂糖、コーンスターチ、サラダ油 オリーブ油、まつの実、バター	ほうれん草、にんじん トマト缶詰、パセリ、玉ねぎ にんにく、みかん缶 オレンジジュース	629 27.4
30	木	ごはん・海苔の佃煮 さばのおろしソース ほうれん草のごまあえ・すまし汁	牛乳 さば、わかめ、焼きのり	米 麦、でんぶん、砂糖、サラダ油 ごま	ほうれん草、にんじん、しょうが 大根、もやし、えのきたけ、ねぎ	644 25.1

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

1年生は13日(月)から給食が始まります。

学校給食費の徴収にご協力ください。

最初の引き落としは4月30日(木)です。

連休が入りますので4月28日までに入金しておいてください。

よろしくお願ひします。



練馬区立仲町小学校 給食部