

4月の献立表

平成24年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質
9	月	○	ごま塩ご飯・イナダの照り焼き おひたし・すまし汁	牛乳 イナダ・かつお節	米・砂糖・かたくり粉 ごま	小松菜・人参 もやし・大根・しめじ・干しいたけ	617 27.0
10	火	○	きな粉トースト・野菜とウィンナーのソテー オニオンスープ	牛乳 きな粉・ウィンナー・とり肉	パン・砂糖・じゃがいも マーガリン・油	人参・パセリ・にんにく 玉ねぎ・キャベツ・コーン・セロリ	603 24.0
11	水	○	干草うどん 大学芋	牛乳 ぶた肉・油あげ・かまぼこ・みそ	うどん・さつまいも・砂糖・水あめ あぶら油・ごま	人参・小松菜・ごぼう・干しいたけ 大根・ねぎ	699 22.8
12	木	○	ご飯・生揚げの吹き寄せ 大根のゆかり和え	牛乳 とり肉・生揚げ	米・砂糖・かたくり粉 あぶら油	人参・さやいんげん・しょうが・干しいたけ 玉ねぎ・たけのこ・こんにゃく・大根	646 23.7
13	金	○	<1年生給食開始> カレーライス・福神漬・コーンサラダ	牛乳 ぶた肉	米・じゃがいも・小麦粉・砂糖 あぶら油・バター	人参・にんにく・福神漬(大根) キャベツ・もやし・コーン	738 21.5
16	月	○	たけのこご飯・鮭の西京焼き 吉野汁	牛乳・こんぶ 鮭・油あげ・みそ	米・砂糖・じゃがいも・かたくり粉 くず粉	さやえんどう・人参・小松菜 たけのこ・しょうが・大根・ねぎ	598 26.7
17	火	○	スパゲッティーミートソース 野菜サラダ	牛乳・チーズ 大豆・ぶた肉	スパゲッティー・砂糖 あぶら油	人参・しょうが・にんにく・マッシュルーム 玉ねぎ・もやし・コーン	702 29.7
18	水	○	ご飯・切干大根の卵焼き ミニトマト・味噌汁	牛乳・わかめ とり肉・たまご・みそ・油あげ	米・砂糖・じゃがいも あぶら油	人参・ミニトマト・しょうが・切干大根 干しいたけ・ねぎ・グリーンピース・玉ねぎ	647 23.5
19	木	○	そぼろ丼 即席漬け・さつま汁	牛乳 とり肉・たまご・みそ	米・砂糖・さつまいも あぶら油	人参・しょうが・こんにゃく キャベツ・大根・ごぼう・ねぎ	641 27.2
20	金	○	フレンチトースト・ポトフ くだもの	牛乳・ひよこ豆 たまご・ぶた肉・ウィンナー	パン・砂糖・じゃがいも バター・油	人参・にんにく 玉ねぎ・キャベツ・セロリ・くだもの	598 31.1
23	月	○	ご飯・肉じゃが・ 野沢菜のごま炒め	牛乳 ぶた肉・かつお節	米・じゃがいも・砂糖 あぶら油・ごま油・ごま	人参・のざわな・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース・もやし	647 22.8
24	火	○	コーンピラフ・青菜としめじのソテー ひよこ豆のスープ	牛乳 とり肉・ベーコン・ひよこ豆	米 バター・油	人参・ほうれん草・パセリ・マッシュルーム 玉ねぎ・コーン・グリーンピース・もやし・しめじ	639 22.6
25	水	○	ツナトーストサンド パセリポテト・キャベツスープ	牛乳 ツナ缶・鶏肉	パン・じゃがいも マヨネーズ・油	パセリ・人参 レモン果汁・玉ねぎ・キャベツ・しめじ	607 24.6
26	木	○	マーボー豆腐丼 もやしのスープ・くだもの	牛乳 ぶた肉・みそ・豆腐・とり肉	米・砂糖・かたくり粉 ごま油	人参・にら・しょうが・にんにく・干しいたけ たけのこ・セロリ・ねぎ・くだもの	652 26.4
27	金	○	ご飯・ししゃものからあげ 辛子和え・大根の味噌汁	牛乳・ししゃも あぶら油あげ・みそ	米・小麦粉・かたくり粉 あぶら油	小松菜・人参 キャベツ・もやし・大根・玉ねぎ・ねぎ	655 29.6

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。食材料の購入につきましては練馬区の指導に基づいて安全面へ注意し購入しております。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

今月の栄養価	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:μgRE	B1:mg	B2:mg	C:mg	g	g
4月の平均	639	25.5	20.4	321	2.4	272	0.42	0.57	33	5.0	2.8
学校給食 摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350	3.0	140	0.4	0.5	23	6.0	2.5未満