



# 4月のこんだて

平成30年度  
練馬区立  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
9	月	○	スパゲティミートソース キャベツのあっさりあえ	豚肉 ベーコン 牛乳 かつお節	スパゲッティ 砂糖 米油 ゴマ	人参 トマトピューレ 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ マッシュルーム セロリー	615	25.9
10	火	○	ごはん さかなの薬味焼き じゃがいものごま和え 五目汁	モウカサメ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でんぷん ゴマ	人参 さやいんげん 小松菜 にんにく えのきたけ 大根	581	22.6
11	水	○	★1年生給食開始★ ジャムサンド ポークビーンズ コーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 米油	人参 トマトピューレ セロリー いちごジャム ホールコーン にんにく 玉葱 キャベツ	615	23.8
12	木	○	コメッコカレーライス 大根ごまサラダ	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 米粉 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー りんご 大根 きゅうり	689	18.1
13	金	○	桜ごはん もやしの和え物 生揚げのすき焼き煮 オレンジゼリー	豚肉 生揚げ 牛乳 アガー	米 もち米 しらたき 砂糖 米油	さやいんげん 桜塩漬け もやし ホールコーン 玉葱 ねぎ ぶなしめじ オレンジジュース	641	26.0
16	月	○	ごはん 五色揚げ 春キャベツのおかかあえ きぬさやの味噌汁	鶏肉 押し豆腐 大豆 かつお節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 ひじき	米 さつまいも 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	人参 小松菜 さやえんどう キャベツ 玉葱 干し椎茸	621	23.3
17	火	○	ガーリックライス 魚のステーキソース 青のりポテト きゃべつとコーンのスープ	ベーコン モウカサメ 牛乳 あおのり	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 セロリー ホールコーン キャベツ	576	22.2
18	水	○	ごはん 厚焼き玉子 大豆の磯煮 じゃがいもの味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 たまご 豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	人参 さやいんげん 小松菜 干し椎茸 玉葱	657	29.4
19	木	○	★入学・進級お祝い(食育の日)★ 赤飯 豆腐のまさご焼き 青菜と桜えびの海苔あえ 新玉ねぎのみそ汁	ささげ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 さくらえび のり	米 もち米 でんぷん 砂糖 じゃがいも ゴマ 米油	人参 小松菜 葉ねぎ 玉葱 グリーンピース もやし	573	25.9
20	金	○	麦ごはん 揚げ魚のごまがらめ 塩ナムル わかめスープ	モウカサメ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ゴマ ごま油	人参 小松菜 生姜 もやし セロリー ねぎ	604	21.8
23	月	○	豆わかごはん ししゃもの塩焼き 豚肉とコーンの炒め煮	大豆 豚肉 牛乳 わかめ ししゃも	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油	人参 さやいんげん 玉葱 ホールコーン	606	25.1
24	火	○	焼豚チャーハン 春巻 もやしのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 おおむぎ ごま油 はるさめ でんぷん 春巻の皮 小麦粉 米油	人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 ねぎ グリンピース にんにく 生姜 たけのこ キャベツ セロリー もやし	635	21.9
25	水	○	チキンライス 大豆シチュー アップルドレッシングサラダ	鶏肉 大豆 牛乳 クリーム	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	トマトジュース 人参 パセリ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり りんご にんにく 玉葱 セロリー	659	20.2
26	木	○	★季節の料理★ 春炊きごはん 鰯のみそマヨ焼き 春きゃべつのごま酢あえ みつ葉のすまし汁	油揚げ さわら 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油	人参 糸みつば 新たけのこ ふき グリンピース キャベツ えのきたけ ねぎ	581	26.2
27	金	○	タンタンつけめん うどわかめの酢みそあえ くだもの(清見オレンジ)	豚肉 凍り豆腐 白みそ 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	人参 ねぎ もやし 玉葱 にんにく 生姜 うど きゅうり くだもの	580	21.4

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、27(金)清見オレンジを予定しています。

◇今月使用予定の「エッグケアマヨネーズ」は、大豆油や大豆たんぱくを原料に使った、卵不使用のマヨネーズです。