

4月 こんだてひょう

平成 27 年

練馬区立北町西小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価	
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)		
7	火	○	☆進学おめでとう献立☆ 桜ちらし寿司 さばの文化干し おひたし お吸い物 くだもの	あぶらあげ えび たまご さば かつおぶし とうふ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう あられふ あぶら	にんじん さやえんどう こまつな ほししいたけ かんぴょう たけのこ はくさい もやし ねぎ いちご	エネルギー たんぱく質 633 Kcal 26 g	
8	水	○	わかめご飯 鶏肉とコンニャクのごままぶし こんぶ豆 具だくさんのみそ汁	とりにく だいず みそ あぶらあげ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ こんにやく さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 642 Kcal 23 g	
9	木	○	カレーライス 茹でスナッペンとう くだもの	ぶたにく 生クリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご スナッペンとう	エネルギー たんぱく質 624 Kcal 18.2 g	
10	金	○	ミルクパン ジャガイモとブロッコリーのグラタン 春キャベツスープ	とりにく ひよこまめ チーズ 生クリーム ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら バター ごま	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ マッシュルーム セロリ しめじ にんにく とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 638 Kcal 25.4 g	
13	月	○	中華丼 大学芋 わかめスープ	ぶたにく なたと とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ さつまいも さとう みずあめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ きくげ たまねぎ はくさい たけのこ えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 660 Kcal 19.9 g	
14	火	○	菜の花風ごはん 鱈の西京焼き かぶとキャベツの浅漬け 若竹汁	たまご さわら みそ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま	こめつな かぶ にんじん みつば キャベツ たけのこ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 604 Kcal 28.2 g	
15	水	○	大豆入り炊き込みごはん 生揚げと春野菜の含め煮 うすくず汁 くだもの	とりにく だいず あぶらあげ ぶたにく なまあげ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ ふき えのき ねぎ 清見	エネルギー たんぱく質 638 Kcal 25.3 g	
16	木	○	麦ごはん のりとひじきの佃煮 ふんわり豆腐シュウマイ 五目きんぴら 野菜のみそ汁	とうふ とりにく たまご さつまいも あぶらあげ みそ ひじき のり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま かたくりこ しゅうまいの皮 こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん とうがらし こまつな ごぼう たまねぎ しょうが たけのこ れんこん キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 604 Kcal 22.1 g	
17	金	○	★食育の日@明日葉★ わけたかうどん いかの天ぷら 明日葉のかき揚げ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いか たまご わかめ ぎゅうにゅう	冷凍うどん こむぎこ さつまいも あぶら	にんじん チンゲンサイ あしたば ほししいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 615 Kcal 26.5 g	
20	月	○	きびご飯 卵の千草焼き アスパラのおかか和え 五目汁	たまご とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ きび さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん さやえんどう アスパラガス こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ	エネルギー たんぱく質 601 Kcal 25.5 g	
21	火	☆	☆一年生おめでとう献立☆ お赤飯 鮭の照り焼き 辛し和え 豚汁	さきげ さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ミルクコーヒー	こめ もちごめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 607 Kcal 29.4 g	
22	水	○	チリビーンズドック 春野菜のポトフ くだもの	ぶたにく いんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも あぶら	にんじん アスパラガス にんにく たまねぎ セロリ キャベツ スナッペンとう 甘夏	エネルギー たんぱく質 602 Kcal 23.5 g	
23	木	○	ひじきご飯 ししゃものごま揚げ かぶの塩昆布和え わかめと大根のみそ汁	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ ひじき ししゃも しおこんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう ごま こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん かぶ グリンピース だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 622 Kcal 25.2 g	
24	金	○	ほたてご飯 春野菜の炒め物 新じゃがの煮物 くだもの	ほたて とりにく ぶたにく こおりどうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	みつば にんじん アスパラガス スナッペンとう たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 653 Kcal 25.3 g	
27	月	○	ピースごはん 白身魚のねぎみそ焼き 野菜のおひたし のっぺい汁	さわら みそ しらす ぶたにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう さといも こんにやく ちくわぶ かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん こまつな グリンピース にんにく ねぎ もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 620 Kcal 27.8 g	
28	火	○	胚芽食パン 手作りりんごジャム ジャガイモと挽肉の重ね焼き 豆腐のスープ	ぶたにく レンズまめ とうふ チーズ ぎゅうにゅう	胚芽食パン さとう コーンスターチ じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン チンゲンサイ りんご りんごジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい	エネルギー たんぱく質 643 Kcal 27.9 g	
29	水	昭 和 の 日						
30	木	○	ピビンバ 春雨スープ くだもの	ぶたにく あぶらあげ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが ぜんまい もやし セロリ はくさい ねぎ 美生柑	エネルギー たんぱく質 616 Kcal 22.2 g	

※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。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

	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(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	
学校給食摂取基準	640	24 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未満
今月の平均摂取	625	24.8	18.4	355	2.4	265	0.42	0.56	36	5.1	2.7