

# 4月 こんだてひょう

家庭配布用

平成 28 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	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	木	○	☆進級おめでとう献立☆ 桜入りちらし寿司 さばの文化干し お吸い物	ぎゅうにゅう あぶらあげ エビ たまご さば とうふ わかめ	こめ もちごめ さとう あられい ひまわりゆ	にんじん こまつな ほししいたけ かんぴょう たけのこ ねぎ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 26.5 g	
8	金	○	麻婆豆腐丼 オレンジゼリー 広東スープ	ぎゅうじゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく アガー	こめ おおむぎ さとう でんぶん ひまわりゆ ごまあぶら	にんじん いら しょうが ほししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ オレンジジュース たけのこ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 22.9 g	
11	月	○	パプリカライスホワイトソースかけ キャベツのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく エビ 生クリーム	こめ こむぎこ さとう バター ひまわりゆ	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく りんご	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 23.1 g	
12	火	○	ミルクパン ジャがいもとブロッコリーのグラタン キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく 生クリーム チーズ	ミルクパン ジャがいも こむぎこ ばんこ ひまわりゆ バター ごま ごまあぶら	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しめじ とうもろこし キャベツ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 24.8 g	
13	水	○	チャーハン 春雨スープ	ぎゅうにゅう やきぶた なると たまご ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ はるさめ でんぶん ひまわりゆ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ グリーンピース セロリー はくさい	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 21.7 g	
14	木	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	スパゲティ さとう ひまわりゆ バター	にんじん トマト缶 にんにく しょうが たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 26.2 g	
15	金	○	麦ご飯 のりとひじきの佃煮 レンコンシュウマイ 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ひじき のり	こめ おおむぎ さとう しゅうまいのかわ さといも でんぶん ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 22.5 g	
18	月	○	中華丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ わかめ	こめ おおむぎ でんぶん ジャがいも ひまわりゆ ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい セロリー たけのこ えのきだけ ねぎ	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 21.4 g	
19	火	○	ほたてご飯 春野菜の炒め物 新じゃがの煮物	ぎゅうにゅう ほたてがい とりにく ぶたにく とうふ	こめ もちごめ ジャがいも さとう ごま ひまわりゆ	みつば にんじん グリーンアスパラ スナップえんどう たまねぎ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 25.0 g	
20	水	○	☆1年生を迎える会☆ 赤飯 鮭の照り焼き ジャがいものきんぴら 畑汁	ぎゅうにゅう ささげ さけ みそ	こめ もちごめ さとう ジャがいも こんにやく ごま ひまわりゆ	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 27.1 g	
21	木	○	チリピーンズドッグ 春野菜のポトフ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ウィナー	ミルクパン ジャがいも ひまわりゆ	にんじん グリーンアスパラ にんにく たまねぎ セロリー キャベツ スナップえんどう くだもの	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 23.6 g	
22	金	○	菜の花風ご飯 豚肉の生姜焼き かぶとキャベツの浅漬 若竹汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こんぶ わかめ	こめ さとう ひまわりゆ ごま	こまつな かぶ にんじん みつばしょうが キャベツ たけのこ ほししいたけ	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.9 g	
25	月	○	麦ご飯 ししゃものごま揚げ 青菜のおかか和え わかめと大根のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とうふ みそ わかめ ししゃも	こめ おおむぎ こむぎこ ジャがいも ごま ひまわりゆ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 25.2 g	
26	火	○	豚キムチ丼 レタススープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく コチュジャン	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ひまわりゆ ごま	にんじん いら にんにく しょうが キムチ たまねぎ ねぎ だいずもやし はくさい セロリー しめじ とうもろこしレタス くだもの	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 20.7 g	
27	水	○	ピースご飯 白身魚のみそ焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ もちごめ さとう こんにやく ごまあぶら さといも ごま ごまあぶら ひまわりゆ	にんじん グリンピース にんにく ねぎ ごぼう だいこん	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 25.2 g	
28	木	○	カレーライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム	こめ おおむぎ ジャがいも こむぎこ さとう ひまわりゆ バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご きゅうり キャベツ もやし	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 18.0 g	
29	金		昭和の日					

※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