

4月 こんだてひょう

家庭配布用

(児童数配布)

平成30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)	
9	月		進級おめでとう献立 赤飯 鶏の照り焼き さっぱり漬 すまし汁	ぎゅうにゅう ささげ とりく とうふ	こめ もちごめ さとう ごま	にんじん こまつな しょうが きゃべつ きゅうり えのきたけ ねぎ	エネルギーたんぱく質 607 Kcal 27.9 g
10	火		麦ご飯 ししゃもピリ辛焼き 野菜昆布和え みそ汁	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あぶらあげ みそ しおこんぶ	こめ じゃがいも サラダゆ ゴマゆ	にんじん こまつな ねぎ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ なめしのもと	エネルギーたんぱく質 608 Kcal 25.7 g
11	水		1年生給食始め カレーライス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも バター サラダゆ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン	エネルギーたんぱく質 696 Kcal 20.6 g
12	木		スパゲティミートソース フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ ヨーグルト	スパゲティ こむぎこ さとう オリーブゆ	にんじん トマトかん しょうが にんにく たまねぎ マツタケ ミカン・リン・モモかん	エネルギーたんぱく質 688 Kcal 26.6 g
13	金		麦ご飯 肉豆腐 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう でんぶん サラダゆ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ だいこん きゃべつ きゅうり	エネルギーたんぱく質 616 Kcal 23.3 g
16	月		ツナピラフ ほうれん草のクリーム煮	ぎゅうにゅう ツナかん とりく いんげんまめ なまクリーム こなチーズ	こめ じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン しめじ	エネルギーたんぱく質 687 Kcal 22.7 g
17	火		揚げパン 春きゃべつ入りポトフ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウインナー	コッパン さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ きよみオレンジ	エネルギーたんぱく質 643 Kcal 24.0 g
18	水		豚キムチ丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ゆがッ	こめ さとう でんぶん サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん たらこ こまつな しょうが にんにく たまねぎ はくさい ねぎ はくさいキムチ	エネルギーたんぱく質 607 Kcal 23.2 g
19	木		みそラーメン うずら煮卵 添え UFOゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なたく うずらたまご みそ こなかんてん	ちゆかそば さとう しらたまご ラード サラダゆ ごまゆ	にんじん たらこ にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし ねぎ バイロかん ぶどうジュース	エネルギーたんぱく質 694 Kcal 26.3 g
20	金		鶏めし ほうれん草入り卵焼き みそ汁	ぎゅうにゅう とりく ベーコン たまご あぶらあげ みそ なまクリーム わかめ	こめ こんにやく さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん ほうれんそう こまつな ほししいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ	エネルギーたんぱく質 689 Kcal 27.9 g
23	月		わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜のり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく たきこみわかめ もみのり	こめ むぎ じゃがいも さとう くずこ でんぶん サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース きゃべつ もやし にんにく	エネルギーたんぱく質 616 Kcal 20.1 g
24	火		麦ご飯 鉄火みそ イカねぎ塩焼き ほうれん草のひたし 吉野汁	ぎゅうにゅう だいず みそ いか こなかつお とりく	こめ むぎ さとう じゃがいも くずこ サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギーたんぱく質 616 Kcal 30.8 g
25	水		たけのこご飯 松風焼き 利休汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず とうふ みそ たまご のり	こめ さとう ばんこ じゃがいも ごま	にんじん こまつな しんたけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいこん	エネルギーたんぱく質 666 Kcal 29.8 g
26	木		さんまの蒲焼き丼 野菜おかか和え みそ汁	ぎゅうにゅう さんま みそ わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダゆ ごま	こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	エネルギーたんぱく質 678 Kcal 25.4 g
27	金		カレーミートサンドパン イタリアンスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく たまご こなチーズ	ミルクパン こむぎこ ばんこ サラダゆ バター	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ ほしぶどう コーン きよみオレンジ	エネルギーたんぱく質 612 Kcal 27.5 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



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