4月の給食こんだて

令和5年度　　練馬第三小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	金	こめっこハヤシライス 牛乳 コーン入りキャベツサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉　ざらめ 米ぬか油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	630	13.1	30.1	2.3
10	月	ビビンバ 牛乳 スーミータン	豚肉 卵 牛乳 とり肉	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	にんにく 生姜 ぜんまい 干ししいたけ もやし にんじん 小松菜 たまねぎ コーン ねぎ	635	18.1	30.9	2.4
11	火	ごはん 牛乳 豚肉のしぐれ煮 ボイルキャベツ じゃがいもの味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 ひまわり油 砂糖 じゃが芋	生姜 たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ 小松菜	530	16.8	25.1	1.8
12	水	親子丼 牛乳 ひじきのサラダ	とり肉 卵 牛乳 ひじき しらす干し みそ	米 砂糖 ひまわり油 ごま油 ごま	干ししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	623	17.1	28.9	2.3
13	木	★1年生給食開始★ チキンライス 牛乳 ☆五目野菜スープ	とり肉 牛乳 大豆	米 ひまわり油	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリー 生姜 キャベツ コーン 小松菜	489	14.8	25.0	2.2
14	金	ごはん 牛乳 家常豆腐 糸寒天サラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 寒天	米 ひまわり油 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	622	16.5	35.2	2.6
17	月	まめわかごはん 牛乳 魚の黄金焼き のっぺい汁	わかめご飯の素 大豆 牛乳 ホキ チーズ 油揚げ	米 ごま マヨネーズ（エッグフリー） こんにゃく 片栗粉	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	542	17.2	34.7	2.5
18	火	スパゲティミートビーンズ 牛乳 キャベツのマリネ	鶏ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 バター ひまわり油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ コーン りんご	561	17.0	27.0	2.9
19	水	タッカルビ丼 牛乳 ビーフンスープ	とり肉 みそ 牛乳 鶏もも	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 油 でん粉 米油 ビーフン ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 干ししいたけ 白菜	657	14.3	34.2	2.0
20	木	ミルクパン 牛乳 ベジタブルソテー カレーシチュー	牛乳 ソーセージ 豚肉 クリーム	ミルクパン なたね油 ひまわり油 じゃが芋 小麦粉	にんじん コーン キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく セロリー グリンピース	619	15.1	42.0	3.1
21	金	ごはん 牛乳 油淋鶏 小松菜ののりあえ わかめスープ	牛乳 とり肉 干しのり わかめ 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 もやし セロリー にんじん えのきたけ	578	16.1	30.8	2.2
24	月	菜飯 牛乳 豆腐ハンバーグ みそけんちん汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 レンズ豆 鶏もも 油揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 ひまわり油 こんにゃく 里芋	たまねぎ トマトピューレ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	603	17.8	29.1	3.0
25	火	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天	ひまわり油 砂糖 片栗粉 ごま油 中華めん	にんにく 干ししいたけ にんじん たまねぎ にら ねぎ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	581	15.3	26.0	2.6
26	水	レンズ豆入りカレー 牛乳 パリパリサラダ	レンズ豆 牛乳	米 ひまわり油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ ワンタンの皮 油 はちみつ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	587	10.3	28.8	1.4
27	木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き ☆豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐	米 ひまわり油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう グリンピース 生姜 にんにく 大根 ねぎ	600	18.8	34.2	3.4
28	金	パエリア 牛乳 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ コーンスープ	しばえび 赤いか 牛乳 とり肉 クリーム	米 ひまわり油 バター 砂糖 白ごま 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン もやし きゅうり コーン	585	14.4	30.8	2.7

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	590	15.8	31.0	2.5	333	87	2.2	188	0.24	0.37	11	5.7

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

＊天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

＊サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

＊お米は、青森県産「まっしぐら」です。

＊学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

早ね 早おき 朝ごはん