



4月こんだて表



練馬第三小学校

| 実施日 | 曜 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | | | | |
|-----|---|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|--------------|-----------|--------|--------|--|--|--|--|
| | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | | | | |
| 9 | 火 | コメッコチキンカレー 牛乳 コールスローサラダ くだもの | とり肉 牛乳 | 米 米油 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン 清見オレンジ | 642 | 12.0 | 32.0 | 2.0 | | | | |
| 10 | 水 | ごはん 牛乳 家常豆腐 拌三絲 | 牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ハム | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 | にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし | 640 | 17.1 | 34.2 | 2.7 | | | | |
| 11 | 木 | スパゲティミートソース 牛乳 ハニーサラダ | 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 | スパゲティ 米油 砂糖 ジャガイモ 油 はちみつ | セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ マッシュルーム キャベツ きゅうり | 670 | 17.7 | 36.1 | 3.2 | | | | |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳 ふくきたまご のり佃煮 味噌汁 | 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 のり ベーコン 豆腐 みそ | 米 米油 砂糖 | にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース えのきたけ 大根 小松菜 | 589 | 17.7 | 31.2 | 3.3 | | | | |
| 15 | 月 | ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ ひじきのサラダ 味噌汁 | 牛乳 さば 大豆 ひじき 豆腐 みそ | 米 片栗粉 油 米油 砂糖 | 生姜 きゅうり にんじん コーン もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ | 621 | 17.5 | 35.7 | 2.6 | | | | |
| 16 | 火 | コーンピラフ 牛乳 マカロニスープ ぶどうゼリー | とり肉 牛乳 ウインナー アガー | 米 米油 バター ジャガイモ 玄米マカロニ 砂糖 | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ 小松菜 大根 ぶどうジュース | 584 | 13.8 | 27.7 | 2.4 | | | | |
| 17 | 水 | 親子丼 牛乳 和風ツナサラダ | とり肉 卵 牛乳 まぐろ | 米 砂糖 米油 | 干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり | 613 | 17.5 | 31.0 | 2.2 | | | | |
| 18 | 木 | ビビンバ 牛乳 サムゲタン風スープ | 豚ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 | 米 砂糖 米油 ごま油 白ごま | 生姜 にんにく もやし にんじん ほうれん草 大根 しめじ ねぎ | 597 | 17.2 | 35.9 | 2.4 | | | | |
| 19 | 金 | ミルクパン 牛乳 ベジタブルソテー チキンチャウダー | 牛乳 ウインナー とり肉 クリーム | ミルクパン 米油 ジャガイモ 小麦粉 | にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン コーン パセリ粉 | 569 | 14.9 | 40.8 | 2.3 | | | | |
| 22 | 月 | チャーハン 牛乳 豆腐と春雨のスープ | 卵 焼き豚 なたと 牛乳 豚肉 豆腐 | 米 米油 ごま油 春雨 片栗粉 | ねぎ にんじん グリーンピース 生姜 大根 小松菜 | 553 | 17.5 | 30.1 | 2.8 | | | | |
| 23 | 火 | 春キャベツの豚丼 牛乳 具だくさん味噌汁 | 豚肉 牛乳 わかめ 厚揚げ みそ | 米 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 ジャガイモ | たまねぎ にんじん キャベツ | 592 | 17.0 | 26.3 | 2.8 | | | | |
| 24 | 水 | ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ | 豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天 | 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白すりごま 中華めん | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶 レモン | 608 | 16.4 | 26.3 | 3.0 | | | | |
| 25 | 木 | ガーリックポークライス ジョア トマトとえびのスープ | 豚肉 ジョア えび ベーコン 大豆 | 米 米油 バター ジャガイモ マカロニ 砂糖 | にんにく たまねぎ パセリ粉 セロリー にんじん トマトビュレ | 592 | 16.8 | 21.3 | 2.5 | | | | |
| 26 | 金 | たけのこごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き けんちん汁 | 油揚げ 牛乳 さわかみ 豚肉 豆腐 | 米 砂糖 米油 ジャガイモ こんにゃく | たけのこ にんじん 生姜 ねぎ ごぼう 大根 | 586 | 20.1 | 29.0 | 3.0 | | | | |
| 30 | 火 | コメッコハヤシライス 牛乳 コーンサラダ | 豚肉 牛乳 | 米 米油 ジャガイモ ざらめ 米粉 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン | 587 | 13.3 | 27.9 | 1.8 | | | | |

※ 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15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 | 603 | 16.4 | 31.1 | 2.6 | 351 | 87 | 2.2 | 195 | 0.29 | 0.37 | 12 | 5.6 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により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。

