



4月の献立表

令和6年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
8	月		始業式・入学式	1年生の給食のはじまりは15日からです。			
9	火		4時間授業 給食なし				
10	水	○	鶏肉とごぼうピラフ カラフルポテト レタスとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ベーコン (とりガラ)	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ すりごま	にんにく にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ レタス ごまつな	558 19.8
11	木	○	麦ごはん プルコギ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ (とりガラ)	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ トック	たまねぎ にんじん もやし いら しょうが にんにく たけのこ はくさい ねぎ	581 24.0
12	金	○	ごはん ししゃもの磯辺揚げ いそかあえ 金時汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく のり あぶらあげ みそ (かつおだし)	こめ こめあぶら ごんにやく さつまいも こむぎこ	はくさい にんじん ごまつな だいごん ねぎ	577 22.9
15	月	○	コメッコカレーライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく (トンコツ)	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こめこざらめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン	591 18.8
16	火	○	スパゲティミートソース 大根とツナのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ わかめ ツナ アガー	スパゲティ オリーブ油 こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム だいごん トマトかん トマトピューレ コーン りんごジュース	616 24.8
17	水	○	マーボー豆腐丼 もやしと春雨の和え物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ (とりガラ)	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが ほしいいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ いら もやし ごまつな	588 25.8
18	木	○	麦ごはん さくら色大根 マンダイのかりんとう揚げ 春のみそ汁	ぎゅうにゅう マンダイ だいず あぶらあげ みそ (かつおだし)	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが だいごん にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	647 31.3
19	金	○	グリーンピースごはん 切り干し大根サラダ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう ツナ みそ ぶたひきにく (かつおだし)	こめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう すりごま かたくりこ しらたき	グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きりぼしだいごん コーン	570 19.7
22	月	○	マヨコーントースト ポトフ 果物(清見オレンジ)	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウインナー いんげんまめ (とりガラ)	はいがしよくパン マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ にんにく ピーマン セロリー にんじん キャベツ だいごん きよみオレンジ	572 25.2
23	火	○	たけのこごはん あさづけ さわらの香味焼き かきたま汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら たまご (かつおだし)	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	たけのこ にんじん ほしいいたけ しょうが ねぎ キャベツ だごん たまねぎ しめじ ごまつな	552 26.8
24	水	○	麦ごはん すき焼き風肉豆腐 野菜のしらす和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ しらすぼし	こめ むぎ こめあぶら しらすたき やきふ さとう	ほしいいたけ たまねぎ にんじん はくさい しめじ グリーンピース ごまつな もやし	565 27.9
25	木	○	ごはん 手作りふりかけ 魚のオニオンソース ちゃんご風汁	ぎゅうにゅう しらすぼし ホキ あおのり かつおぶし みそ ぶたにく あつあげ (かつおだし)	こめ ごま かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん しめじ はくさい ねぎ	588 26.5
26	金	○	お赤飯 松風焼き けんちん汁 果物(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりひきにく とうふ ささげ とりにく あぶらあげ (かつおだし)	こめ もちごめ ごま パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら ごんにやく さといも	ねぎ たまねぎ にんじん ほしいいたけ だいごん ごぼう ごまつな いちご	578 26.4
29	月		昭和の日				
30	火	○	食パン 手作りみかんジャム ホワイトシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいず クリーム(とりガラ)	しょくパン さとう コーンスターチ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	みかんかん オレンジジュース コーン にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ピーマン	584 22.1

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ				食塩
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
4月分平均	583	24.4 (16.8)	19.6 (30.3)	327	2.2	92	241	0.42	0.49	25	2.4