4月の献立表

平成26年度　　練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき 赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
7	月		入学式				
8	火	○	きなこあげﾊﾟﾝ　ｺｰﾝﾎﾟﾀﾄ 肉団子野菜スープ	牛乳　きな粉　豆腐 豚肉　卵	ﾊﾟﾝ　砂糖　揚げ油　米油 ﾊﾞﾀｰ　じゃがいも　ごま油	人参　チンゲン菜　しょうが　ﾎｰﾙｺｰﾝ 白菜　もやし　ねぎ　干ししいたけ	667 25.1
9	水	○	マーボー豆腐丼 中華風和え　くだもの	牛乳　豚肉　大豆　みそ　豆腐 八丁みそ　甜麺醤	米　大麦　砂糖　くず粉 片栗粉 米油 ごま ごま油	人参　にら　玉ねぎ　干ししいたけ ねぎ　キャベツ　きゅうり　もやし　果物	637 25.3
10	木	○	桜えびごはん　小松菜のお浸し さわらのごまみそマヨ焼　すまし汁	牛乳　さわら　さくらえび　みそ 豆腐	米　砂糖　すりごま マヨネーズ	きぬさや　小松菜　人参　みつば もやし　ねぎ	593 24.9
11	金	○	ごはん　エビチリ豆腐 ビーフンソテー	牛乳　むきえび　豆腐 ベーコン	米　三温糖　片栗粉 ビーフン　米油　ごま油	人参　にら　干ししいたけ　筍　キャベツ もやし　ねぎ　白菜　玉ねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	603 23.4
14	月	○	ミートソーススパゲティ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ　たんぽぽゼリー	牛乳　ﾁｰｽﾞ　粉寒天 豚肉　大豆	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　砂糖 ｵﾘｰﾌﾞ油　米油	人参　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶　にんにく パイン缶　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙｼﾞｭｰｽ　きゅうり	688 26.9
15	火	○	豚丼　じゃがいもと春野菜のみそ汁 くだもの	牛乳　豚肉　かつお節　油揚げ みそ	米　大麦　白滝　三温糖 片栗粉 じゃがいも ｺﾝﾆｬｸ	人参　玉ねぎ　干ししいたけ　大根 ごぼう　ネギ　くだもの	599 25.9
16	水	○	ｾﾙﾌｨｯｼｭｻﾝﾄﾞ　ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ ＡＢＣｽｰﾌﾟ	牛乳　卵　豚肉 ホキ	ﾊﾟﾝ　小麦粉　パン粉 揚げ油　米油	人参　キャベツ　パセリ しょうが　にんにく　玉ねぎ	613 29
17	木	○	ごはん　鶏肉のみそ漬けやき 梅のり和え　さわにわん	牛乳　鶏肉　みそ　かつお節 もみのり	米　砂糖　片栗粉 ごま油	小松菜　人参　絹さや　キャベツ　梅 たけのこ　ごぼう　しょうが　にんにく	595 30
18	金	○	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽがけ ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ	牛乳　生クリーム　むきえび 鶏肉　ﾍﾞｰｺﾝ　大豆	米　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ 米油	人参　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｷｬﾍﾞﾂ　ねぎ	682 25.4
21	月	○	胚芽食パン　手作りみかんｼﾞｬﾑ 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼　ｶｰﾎﾞｰｲｽｰﾌﾟ	牛乳　鶏肉　ﾍﾞｰｺﾝ　大豆	胚芽ﾊﾟﾝ ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 パン粉 ｺﾝｽﾀｰﾁ　米油　じゃがいも	人参　小松菜　みかん缶　みかんｼﾞｭｰｽ 玉ねぎ　にんにく	600 26.9
22	火	○	ごはん　さばの韓国風焼 キャベツのゆかりあえ ﾄｯｸｽｰﾌﾟ	牛乳　さば　鶏肉 卵	米　砂糖　トック ごま油　ごま	人参　ゆかり　にんにく　しょうが キャベツ　ねぎ　玉ねぎ	645 28
23	水	○	五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳　豚肉　いか　むきえび うずらの卵　ヨーグルト	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 米油　ごま油　くず粉	人参　チンゲン菜　生姜　ﾆﾝﾆｸ　みかん缶 筍 もやし 玉ねぎ 白菜 ﾊﾟｲﾝ缶 もも缶	686 28.8
24	木	○	ごはん　とりのからあげ もやしのごまあえ　春雨ｽｰﾌﾟ	牛乳　鶏肉　豚肉	米　片栗粉　砂糖　小麦粉 国産春雨　ごま　ごま油	人参　にら　チンゲン菜　筍　もやし ねぎ　生姜　にんにく	701 26
25	金	○	カレーライス グリーンサラダ　　くだもの	牛乳　豚肉 生クリーム	米　大麦　じゃがいも 小麦粉 ざらめ ﾊﾞﾀｰ 砂糖	人参　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり しょうが　にんにく　ﾎｰﾙｺｰﾝ	707 21.6
28	月	○	パインパン　マカロニグラタン ポテトスープ	牛乳　むきえび　鶏肉 ベーコン　チーズ	パン　マカロニ　バター 小麦粉　米油	人参　小松菜　玉ねぎ　マッシュルーム しめじ　グリンピース　にんにく　生姜	667 25.7
29	火		昭和の日				
30	水	○	青菜じゃこごはん　シュウマイ 中華コーンスープ　華風きゅうり	牛乳　豚肉　卵　鶏肉 ちりめんじゃこ	米　砂糖　シュウマイの皮 三温糖 ごま ごま油 米油	玉ねぎ　グリンピース　クリームコーン ホールコーン　しょうが　にんにく	678 31.1

ご入学・ご進級おめでとうございます。
向山小では、子供たちのために、安全でおいしい給食を目標に行っています。
一年生は、15日（月）より給食が始まります。
給食のある日はテーブルナプキン、口ふきタオルを給食袋に入れ毎日清潔なものを持ってきましょう。

牛乳は毎日あります。
ご意見ご要望などありましたら、学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Ｋｃａｌ	たんぱく質 ｇ	脂質 ｇ	カルシウム ｍｇ	鉄 ｍｇ	ビタミン ＡμｇＲＥ	ビタミン Ｂ１ｍｇ	ビタミン Ｂ２ｍｇ	ビタミン Ｃ　ｍｇ	食物繊維 ｇ	食塩 ｇ
４　月の平均	648	26.5	21.6(30%)	336	2.3	196	0.33	0.43	15	4.5	2.4
学校給食摂取基準	640	24 13～28	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ－全体の 25%～30%	350 380	3	140 140～420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満