

4月の献立表

平成27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			エネルギー たんぱく質	
				卵 血中肉・骨や歯をつくる	質 骨や力のもとになる	糖 体の調子もとのえる		
入学式								
6	月							
7	火	○	ミルクパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏ガラ	パン ジャがいち 小麦粉 砂糖 米油	人参 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく 生薑	651 23.4	
8	水	○	マーボー豆腐丼 中華風和え くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏ガラ	米 大豆 砂糖 くず粉 片栗粉 米油 ごま ごま油	人参 たら 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 栗物	594 25.1	
9	木	○	ごはん 鶏肉のみそ漬けやき 梅のり和え 金時汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ のり かつお節(だし)	米 砂糖 さつまいも こんにゃく ごま油	小松菜 人参 キャベツ うめ 大根 ごぼう にんにく しょうが	613 27.8	
10	金	○	コーンピラフ ゆでアツアツえんどう ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	米 ジャがいち マカロニ バター 米油	人参 ビーマン パセリ グリンピース 玉ねぎ コーン じゃがいも にんにく 生薑	636 23.6	
13	月	○	ごはん ジャがいちものそぼろ煮 かまぼこと小松菜のあえもの	牛乳 豚肉 かまぼこ かつお節	米 ジャがいち 砂糖 くず粉 小麦粉 片栗粉 米油	人参 小松菜 玉ねぎ グリンピース ねぎ 生薑	570 19.9	
14	火	○	ミートソーススパゲティ キャベツサラダ バインゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 粉チーズ	パスタ 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 ごま ごま油	人参 パセリ 玉ねぎ じゃがいも もやし じゃがいも トマト じゃがいも じゃがいも	681 26.3	
15	水	○	炒飯(チャーハン) 野菜炒め ABCスープ	牛乳 卵 豚肉 大豆 鶏ガラ	パン 小麦粉 パン粉 揚げ油 米油 マカロニ	人参 キャベツ パセリ じゃがいも しょうが にんにく 玉ねぎ トマト	606 29.5	
16	木	○	エビチリ豆腐丼 野菜ソテー	牛乳 むきえび 豆腐 ベーコン 鶏ガラ	米 三温糖 片栗粉 ごま油 米油	人参 たら 生薑 にんにく ねぎ 白菜 グリンピース 玉ねぎ	578 23.9	
17	金	○	カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 鶏ガラ 生クリーム	米 大豆 ジャがいち 小麦粉 ざらめ 砂糖 米油	人参 玉ねぎ じゃがいも きゅうり しょうが にんにく 福神漬	689 21.2	
20	月	○	食パン 手作りみかんジャム スパニッシュオムレツ かい豆腐	牛乳 卵(カ) ベーコン 大豆 卵 鶏ガラ	パン マッシュルーム じゃがいも 米油 ジャがいち	人参 小松菜 みかん缶 みかんジャム 玉ねぎ にんにく トマト缶 じゃがいも	617 23.8	
21	火	○	豚丼 里芋と大根のみそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 のり 油揚げ みそ かつお節(だし)	米 大豆 小麦粉 砂糖 粟 米油	人参 玉ねぎ ねぎ 大根 生薑 くだもの	657 26.5	
22	水	○	五目あんかけ焼きそば 白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 いか 鶏ガラ むきえび うすらの酢 薬天	類し中華めん 砂糖 片栗粉 くず粉 白玉 ごま油 米油	人参 チンゲン菜 生薑 ココロ みかん缶 もやし 玉ねぎ 白菜 じゃがいも もやし	712 28.3	
23	木	○	ごはん 鶏肉のマリアナソース もやしのごまあえ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏ガラ 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 国産醤油 ごま ごま油	ほうれん草 人参 青梗菜 もやし たけのこ ねぎ にんにく 生薑	652 27.7	
24	金	○	桜えびごはん さわらのごまみそ焼 あえもの すまし汁	牛乳 さくら 桜エビ みそ 豆腐 かつお節(だし)	米 大豆 砂糖 すりごま いりごま	きぬぎや 人参 小松菜 キャベツ 大根 干しいたけ ねぎ しょうが	663 25.6	
27	月	○	わかめごはん シュウマイ 青梗菜と卵のスープ 華島きゅうり	牛乳 豚肉 卵 鶏ガラ わかめ	米 砂糖 シュウマイの皮 三温糖 ごま油 米油	人参 青梗菜 玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ きゅうり にんにく 生薑	601 23.7	
28	火	○	ごはん さばの韓国風焼 白菜のおかかあえ トックスープ	牛乳 さば 鶏肉 かつお節 砂糖	米 砂糖 トック ごま 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく 生薑	593 25.2	
29	水		昭和の日					
30	木	○	パンパン マカロニグラタン ポテトキャベツのスープ	牛乳 むきえび 鶏肉 ベーコン チーズ 鶏ガラ	パン マカロニ ジャがいち 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 生薑	676 26.1	

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、14日(火)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。

ご意見ご要望などがありましたら、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				食物繊維 g	食塩 g
						A ₁ μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
4月の平均	629	26.6	20.7(29.6%)	336	2.2	216	0.31	0.42	15	4.6	2.9
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取は材料-全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満