

4月の献立表

平成29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
				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	
入学式							
6	木						
7	金	○	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 鶏がら(だし)	パン ジャがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	人参 じゃがいも 玉ねぎ マカロニ 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく 生姜	606 21.8
10	月	○	ごはん 鶏肉のみそ漬焼 おかかあえ 野菜碗	牛乳 鶏肉 みそ 粉かつお かつお節(だし)	米 砂糖	人参 小松菜 生姜 にんにく キャベツ 白菜 えのきだけ 大根 ねぎ	574 23.5
11	火	○	ごはん 鯖の韓国風焼 切り干し大根のナムル 青梗菜と卵のスープ	牛乳 鯖 卵 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 青梗菜 切り干し大根 ねぎ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ	585 24.8
12	水	○	カレーライス 福神漬 カラフルマリネ <1年生給食開始>	牛乳 豚肉 鶏がら(だし)	米 ジャがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖 バター 米油	人参 赤ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬 きゅうり 小松菜	656 20.8
13	木	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ チーズポテト	牛乳 きなこ 豚肉 ダイスチーズ 鶏がら(だし)	パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 米油 かつお じゃがいも ごま油	人参 青梗菜 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	588 21.3
14	金	○	ホィコーロー丼 にらともやしのスープ たんぽぼゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 国産春雨 ごま 米油	人参 ピーマン にら にんにく ねぎ キャベツ もやし 鶏ガラスープ じゃがいも	580 22
17	月	○	チキンライス ジャがいものミルクスープ ゆでスナップエンドウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏がら(だし) いんげん豆	米 ジャがいも バター 米油	人参 トマト 小松菜 玉ねぎ マカロニ クリームコーン スナップエンドウ	622 21.9
18	火	○	ごはん いかのさらさ揚げ 新じゃがいものみそ汁 即席漬	牛乳 いか 油揚げ みそ かつお節(だし)	米 ジャがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉 揚げ油	人参 きぬぎや 大根 ごぼう ねぎ きゅうり じゃがいも 生姜	600 26.9
19	水	○	コーントースト ABCスープ くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 鶏がら(だし) ピザチーズ	パン マカロニ マスタード 米油	人参 小松菜 小松菜 マカロニ 果物 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	587 22.3
20	木	○	青菜ごはん 真珠団子 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 鶏がら(だし)	米 パン粉 もちごめ 片栗粉 ごま油 米油	生姜 ねぎ 干しいたけ にんにく クリームコーン ホールコーン	645 28.9
21	金	○	マーボー豆腐丼 肉片湯(ロウペンタン)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると	米 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	人参 にら にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜	612 28
24	月	○	ごはん 煮魚 煮浸し うすくず汁	牛乳 あかうお 油揚げ 豆腐 かまぼこ かつお節(だし)	米 砂糖 ジャがいも 片栗粉 米油	人参 小松菜 生姜 もやし 大根 えのきだけ 干しいたけ	580 26
25	火	○	ミートソースパグティ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 粉チーズ アガー	スバグティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 米油	人参 にんにく 玉ねぎ マカロニ もも 缶 みかん 缶 じゃがいも じゃがいも	692 25.6
26	水	○	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまみそあえ	牛乳 豚肉 みそ かつお節(だし)	米 ジャがいも 砂糖 かつお粉 片栗粉 ごま 米油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ グリーンピース	590 18.8
27	木	○	パイパン マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ	牛乳 巻きえび 鶏肉 鶏がら(だし) レンズ豆 ピザチーズ ベーコン	パン マカロニ 小麦粉 米油	人参 マッシュルーム しめじ グリーンピース 白菜	642 25.1
28	金	○	ごはん ししゃもの南蛮漬 さつま汁 舟きゅうり	牛乳 油揚げ みそ ししゃも かつお節(だし)	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく さつまいも 揚げ油	人参 赤ピーマン ねぎ 大根 ごぼう きゅうり	610 26
29	土						

昭和の日

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。

1年生は、12日(水)より給食が始まります。

給食のある日は、毎日清潔なテーブルナプキン、口ふきタオルを給食袋に入れて持ってきましょう。

牛乳は毎日あります。

ご意見などがありましたら、学校へお寄せください。

担当 副校長 田中すみこ 栄養士 土屋康子

1人1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 μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
4月の平均	611	24	19.8 (29.1%)	343	2.3	202	0.29	0.41	15	4	3
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取材料・全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満