

4月の献立表

平成30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	金					
9	月	○ さくごはん 鶏肉のレモン焼 きのこ汁 きゅうりの香漬	牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節(だし)	米 もちごめ	人参、小松菜 しめじ 生しいだけ えのきだけ レモン汁 にんにく	572 25.4
10	火	○ ごはん さばの韓国風やき 三色塩ナムル ちんげん菜と卵のスープ	牛乳 鶏 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 にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ	574 24.9
11	水	○ コメッコハヤシライス キャベツサラダ <1年生給食開始>	牛乳 豚肉 豚骨(だし)	米 じゃがいも 三温糖 砂糖 ざらめごま ごま油 米油 米粉	人参 ビーマン にんにく 生姜 ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ コーン	650 21.2
12	木	○ コーンマヨネーズパン ABCスープ リンゴゼリー	牛乳 ハム 鶏肉 大豆 ピザチーズ	パン マカロニ 砂糖 マヨネーズ 米油	人参 小松菜 コーン にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	611 22
13	金	○ ホイコーロー丼 にらともやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 国産春雨 ごま 米油 ラー油	人参 ビーマン にら にんにく ねぎ キャベツ もやし	566 23.9
16	月	○ チキンライス 白菜とベーコンのスープ ゆでスナップエンドウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏がら(だし) レンズ豆	米 バター マヨネーズ 米油	人参 トマト缶 玉ねぎ グリンピース 白菜 マッシュルーム スナップエンドウ	562 21.2
17	火	○ あげパン 大根のポトフ チーズポテト	牛乳 豚肉 ベーコン ウインナー 鶏がら(だし) ダイスターズ	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 米油 揚げ油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根	651 23
18	水	○ わかめごはん 真珠団子 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 鶏がら(だし) わかめ	米 パン粉 もちごめ 片栗粉 ごま油 米油	生姜 ねぎ 干しいだけ にんにく クリームコーン ホールコーン	641 29.5
19	木	○ きびごはん いかのさらさ揚げ 新じゃがいものみそ汁 磯辺和え	牛乳 いか 油揚げ みそ のり かつお節(だし) かつお節	米 きび じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま	人参 きぬさや 大根 ごぼう ねぎ 白菜 キャベツ 生姜	614 28.2
20	金	○ えだまめごはん 五目きんぴら むらくも汁	牛乳 さつまあげ 鶏肉 豆腐 かつお節(だし) 卵	米 つきこんにゃく 三温糖 くす粉 米油 片栗粉	人参 さやいんげん 小松菜 えだまめ ごぼう れんこん 干しいだけ ねぎ	554 22.5
23	月	○ ごはん じゃがいものそぼろ煮 青菜のごまあえ	牛乳 豚肉 かつお節(だし)	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 砂糖 くす粉 米油 すりごま	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ グリンピース もやし	588 19
24	火	○ セルフドック ボイルキャベツ イタリアンスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉 卵 粉チーズ	パン 三温糖 片栗粉 パン粉 米油	人参 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー コーン	614 25.6
25	水	○ 五目あんかけ焼きそば フルーツパンチ	牛乳 豚肉 いか むきえび うずらの卵 毒天	蒸し中華めん 砂糖 くす粉 ごま油 米油 片栗粉	人参 青梗菜 生姜 にんにく 菊 白菜 もやし 玉ねぎ もも缶 みかん缶 バイ缶	647 26.3
26	木	○ ごはん さわらのごまみそ焼 野菜わん 野菜の浅漬	牛乳 さわら みそ 鶏肉 かつお節(だし)	米 砂糖 すりごま	人参 小松菜 生姜 えのきだけ 大根 ねぎ 白菜 きゅうり	572 27.6
27	金	○ 豚肉とごぼうのまぜごはん ししゃもフライ 五目汁	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 鶏肉 ししゃも かつお節(だし)	米 砂糖 小麦粉 パン粉 竹輪麩 じゃがいも 米油 揚げ油	人参 ごぼう グリンピース 大根 白菜 ねぎ	669 30.4

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、11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、栄養士

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	606	24.7	20.6 (30.5%)	327	31	201	0.28	0.41	14	3.8	2.8
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取I材料-全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク