



4月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	おもな食品と働き			I類 - (kcal)		献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質(g)		
8	火	牛乳 カレーピラフ 白いんげん豆と野菜のスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 白いんげん豆 (鶏がら)	米 麦 バター 米油	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリ キャベツ こまつな 清見オレンジ	599	17(木) じゃがいもの ハニーサラダ せん切りのじゃがいもが入ったサラダです。はちみつを使った、少し甘めのドレッシングをかけて食べます。	
9	水	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 (鶏がら)	米 麦 米油 ごま油 三温糖 でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ ザーサイ きゅうり もやし こまつな	605		
10	木	牛乳 じゃことごまのごはん 肉じゃが 野菜のからししょうゆがけ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉(かつお削り)	米 麦 ごま 米油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん いんげん もやし キャベツ	621		
11	金	牛乳 黒砂糖パン 白身魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ パセリポテト	牛乳 ホキ チーズ ベーコン(鶏がら)	黒砂糖パン パン粉 マヨネーズ 米油 じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	613		
14	月	牛乳 かおりごはん 凍り豆腐の卵とじ 野菜のごまあえ	牛乳 しらす 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 (かつお削り)	米 麦 ごま しらたき 上白糖	にんじん たけのこ たまねぎ いんげん もやし こまつな	612		
15	火	牛乳 丸パン マカロニグラタン 野菜スープ くだもの	牛乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ベーコン(鶏がら)	丸パン マカロニ 米油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム こまつな 河内晩柑	604		
16	水	牛乳 ひじきごはん 鯖の照り焼き 春のみそ汁	牛乳 ひじき 鶏肉 鯖 油揚げ 赤みそ 白みそ(かつお削り)	米 米油 上白糖 じゃがいも	にんじん ごぼう わらび 干しいたけ たけのこ ねぎ	600		
17	木	牛乳 スパゲティミートソース じゃがいものハニーサラダ 一年生給食開始	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ(鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも はちみつ 米油	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト(缶) キャベツ	658		
18	金	牛乳 あんかけチャーハン わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ じゃこ (鶏がら)	米 でんぷん 米油 上白糖 ごま油	しょうが ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん きゅうり もやし	615		
21	月	牛乳 黒米ごはん 鶏肉の香味焼き かきたま汁 くだもの	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵(かつお削り)	米 黒米 上白糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ てこぼん	615		
22	火	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 豚肉 大豆 (鶏がら)	食パン バター グラニュー糖 ごま 米油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんにく りんご	655		
23	水	牛乳 五目とりめし ししゃものから揚げ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ししゃも 油揚げ 赤みそ 白みそ(かつお削り)	米 麦 米油 三温糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな	632		
24	木	牛乳 チキンカレー 大根サラダ 福神漬	牛乳 鶏肉 生クリーム(鶏がら)	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト(缶) だいこん きゅうり 福神漬	717		
25	金	牛乳 ジャーチャーめん フルーツポンチ	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ 寒天(缶) (鶏がら)	中華めん 米油 ごま油 上白糖 でんぷん 水あめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	685		
28	月	牛乳 たけのごはん さばの文化干し 金時豆の甘煮 わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 油揚げ さば 金時豆 わかめ 豆腐 (かつお削り 昆布)	米 上白糖 三温糖	にんじん たけのこ しめじ みつば ねぎ	670		
30	水	牛乳 ぶどうパン ベーコンとポテトのキッシュ ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏卵 生クリーム チーズ 豚肉 パールアガー (鶏がら)	ぶどうパン 米油 じゃがいも 上白糖 マカロニ	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン かぶ(根) トマト(缶) りんごジュース	668		

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

4月の誕生給食は、24日(木)です。