



4月の献立

平成29年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (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)	
10 月	牛乳 きな粉バタートースト ポトフ 野菜のソテー	きな粉 ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳(鶏ガラ)	食パン グラニュー糖 じゃが芋 バター 米油	にんじん 小松菜 セロリ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし コーン	616 24.0	11(火) お赤飯 ささげを炊いた 赤飯は、きれいな色 に仕上がります。進 級をお祝いして作 る献立です。 13(木) 春野菜の煮物 新じゃが、新たけ のこ、ふきが入った 煮物です。春ならで はの味を楽しんで ください。 17(月) ちらし寿司 1年生の入学を お祝いして、ちらし 寿司を作ります。 28(金) たけのこごはん 旬の新たけのこ をたっぷり使った たけのこごはんデ す。一般的には、た けのこと米を一緒 に炊き上げますが、 給食は作る量が多 いので混ぜご飯に します。
11 火	牛乳 お赤飯 鯖の柚子味噌かけ すまし汁 切り干し大根の煮付け	ささげ 鯖 味噌 豆腐 油揚げ 牛乳 (昆布 かつお節)	もち米 米 砂糖 生ふ 黒ごま 米油	にんじん 小松菜 生姜 ゆず 干し椎茸 えのき 切干し大根	649 28.7	
12 水	牛乳 チキンカレー・福神漬 フレンチサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖 バター 米油	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 キャベツ きゅうり コーン	724 21.1	
13 木	牛乳 麦ごはん 春野菜の煮物 キャベツの甘味噌かけ	鶏肉 味噌 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 新じゃが こんにゃく 三温糖 米油	にんじん いんげん 小松菜 たけのこ 玉葱 ふき キャベツ	624 20.9	
14 金	牛乳 ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚肉 味噌 八丁味噌 牛乳 寒天缶詰(鶏ガラ)	中華めん 砂糖 でん粉 水あめ 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	690 24.6	
17 月	牛乳 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁	牛乳 油揚げ 鶏卵 鶏肉 あらはんぺん 豆腐 (かつお節 昆布)	米 砂糖 米油	にんじん 小松菜 干し椎茸 かんぴょう 生姜 大根 えのき	630 26.3	
18 火	牛乳 マーボー豆腐丼 中華サラダ	豚肉 味噌 豆腐 テンメンジャン 牛乳	米 三温糖 でん粉 米油	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ グリンピース きゅうり もやし 生姜	651 27.3	
19 水	牛乳 ひじきごはん ししゃものから揚げ じゃが芋のみそ汁 くだもの(清見オレンジ)	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 ひじき ししゃも (かつお節)	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 生姜 玉葱 ねぎ 清見オレンジ	663 25.8	
20 木	牛乳 三色ピラフ 白いんげん豆と野菜スープ ぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン アガー いんげん豆 牛乳(鶏ガラ)	米 砂糖 米油 バター	にんじん 小松菜 玉葱 コーン グリンピース セロリ キャベツ ぶどうジュース	588 18.0	
21 金	牛乳 豚の生姜炒め丼 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん 生姜 玉葱 キャベツ 大根 きゅうり	622 21.4	
24 月	牛乳 きびごはん 魚のあずま煮 五目みそ汁 菜の花の辛子和え	ホキ 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ(かつお節)	米 もちきび でん粉 砂糖 こんにゃく 揚げ油 白ごま	にんじん 菜の花 大根 しめじ ねぎ キャベツ もやし	602 25.0	
25 火	牛乳 ガーリックトースト ボルシチ キャロットソースサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ 生クリーム (鶏ガラ)	食パン じゃが芋 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ セロリ きゅうり もやし コーン	626 24.2	
26 水	牛乳 かおりごはん 大豆入り筑前煮 ごま和え	大豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 しらす干し	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油 白ごま	にんじん ほうれんそう 生姜 ごぼう 玉葱 もやし	637 25.1	
27 木	牛乳 スタミナ丼 青梗菜と豆腐のスープ	豚肉 コチュジャン 鶏肉 豆腐 牛乳(鶏ガラ)	米 でん粉 米油	にんじん 青ピーマン 青梗菜 にんにく 生姜 玉葱 たけのこ	607 26.3	
28 金	牛乳 たけのこごはん さばの七味焼き かきたま汁 くだもの(でこぼん)	油揚げ 鯖 豆腐 鶏卵 牛乳(昆布 かつお節)	米 砂糖 でん粉 白ごま	にんじん 糸みつば 小松菜 たけのこ にんにく ねぎ 生姜 しめじ えのき 干し椎茸 デコボン	647 29.7	

※ 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月の誕生日給食は21日(金)です。