



4月の献立

平成30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)	
9 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 コーン缶	592 22.3	<p>10(火) お赤飯</p> <p>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。</p> <p>12(木) 春野菜の煮物</p> <p>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。</p> <p>18(水) 五目寿司</p> <p>1年生の入学をお祝いして、五目寿司を作ります。</p> <p>25(水) ポルシチ</p> <p>給食で世界を巡る、給食世界ツアー。今月はロシアのポルシチを作ります。</p>
10 火	牛乳 お赤飯 鯖の柚子味噌かけ そうめん汁 切り干し大根の煮付け	ささげ 鯖 味噌 かまぼこ 油揚げ 牛乳 (昆布 かつお節)	もち米 米 砂糖 そうめん 黒こま 米油	小松菜 にんじん 生姜 ゆず えのきだけ 切り干し大根 干し椎茸	587 25.6	
11 水	牛乳 ごぼう入りドライカレー フレンチサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 三温糖 砂糖 米油	にんじん 生姜 にんにく セロリ 玉葱 ごぼう 干しぶどう グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 りんご	589 19.3	
12 木	牛乳 きびごはん 春野菜の煮物 野菜の甘味噌かけ	鶏肉 うすら卵 味噌 牛乳 かつお節	米 もちきび じゃが芋 こんにゃく 砂糖 三温糖 ごま油 米油	にんじん いんげん のらぼう菜 たけのこ 玉葱 ふき キャベツ しめじ	580 21.0	
13 金	牛乳 ジャーチャー麺 フルーツポンチ	豚肉 味噌 牛乳 寒天缶 (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	699 26.0	
16 月	牛乳 ぶどうパン マカロニミートグラタン パイザンヌスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ (鶏ガラ)	ぶどうパン マカロニ じゃが芋 米油	にんじん かつお 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ かつお	677 27.8	
17 火	牛乳 マーボー豆腐丼 中華サラダ	豚肉 味噌 甜麺醬 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 三温糖 でん粉 米油 ごま油 白こま	にら 小松菜 にんじん 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	646 27.7	
18 水	牛乳 五目寿司 鶏肉の照り焼き 野菜のごまだれかけ すまし汁	鶏肉 豆腐 牛乳 きざみのり かつお節 昆布	米 砂糖 砂糖 三温糖 でん粉 あられ麩 米油 白こま	にんじん 菜花 小松菜 干し椎茸 かんぴょう 蓮根 生姜 キャベツ もやし えのきだけ	591 24.4	
19 木	牛乳 ひじきごはん ししゃものから揚げ みそ汁 くだもの(せとか)	鶏肉 油揚げ 大豆 油揚げ 味噌 牛乳 ひじき ししゃも かつお節	米 もち米 こんにゃく 三温糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 玉葱 ねぎ せとか	647 27.0	
20 金	牛乳 チキンライス 白いんげん豆と野菜スープ スパイシーポテト	鶏肉 ベーコン いんげん豆 牛乳 (鶏ガラ)	米 じゃが芋 米油 バター	トマト缶 にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリ キャベツ	619 20.7	
23 月	牛乳 プルコギ丼 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 米油 ごま油 白こま	にんじん にら 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく 大根 きゅうり	598 25.0	
24 火	牛乳 ごはん 魚のあずま煮 五目みそ汁 野菜の生姜あえ	ホキ 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ かつお節	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 揚げ油 白こま	にんじん 小松菜 大根 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 生姜	592 23.9	
25 水	牛乳 ガーリックトースト ポルシチ キャロットソースサラダ	ベーコン 豚肉 金時豆 牛乳 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 フロッコロー にんにく 玉葱 キャベツ セロリ きゅうり コーン缶	598 22.6	
26 木	牛乳 かおりごはん 筑前煮 野菜のごま和え ぶどうゼリー	鶏肉 焼き竹輪 牛乳 しらす干し パールアガー	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 米油 白こま	にんじん さやいんげん 小松菜 生姜 たけのこ 蓮根 もやし ぶどうジュース	622 22.0	
27 金	牛乳 青椒肉絲丼 中華スープ くだもの(オレンジ)	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 米油 白こま ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん にら にんにく 生姜 生椎茸 たけのこ 玉葱 白菜 オレンジ	604 23.9	

※ 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。

