



4月の献立



平成31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			栄養量			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)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
9 火	きな粉バタートースト 牛乳 ポトフ 野菜のソテー くだもの(いちご)	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	食パン グラニュー糖 バター 米油 じゃが芋	セロリー にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン 小松菜 いちご	620	15.1	42.5	
10 水	お赤飯 牛乳 さわらのゆずみそかけ すまし汁 切り干し大根の煮付け	ささげ 牛乳 さわら みそ かまぼこ 豆腐 油揚げ	米 もち米 黒ごま 砂糖 米油	生姜 ゆず にんじん 干しいたけ えのきたけ 小松菜 切干大根	623	19.1	27.2	10(水) 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。
11 木	ブルコギ丼 牛乳 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 米油 砂糖 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 大根 きゅうり	619	16.9	25.9	
12 金	きびごはん 牛乳 春野菜の煮物 野菜の甘みそかけ	牛乳 鶏肉 うずら卵 みそ	米 きび 米油 じゃが芋 こんやく 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん キャベツ 小松菜	648	14.4	28.5	12(金) 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。
15 月	ぶどうパン ショア マカロニミートグラタン バイザンヌスープ	ショア 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリー にんじん キャベツ かぶ	693	15.6	33.1	
16 火	ごぼう入りドライカレー 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 米油 砂糖	生姜 にんにく セロリー たまねぎ ごぼう にんじん レーズ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	653	13.3	24.8	
17 水	五目寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のおひたし すまし汁	油揚げ のり 牛乳 鶏肉 はんぺん 豆腐	米 砂糖 米油 でん粉	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん なまな 生姜 白菜 もやし えのきたけ 小松菜	630	17.0	28.7	17(水) 五目寿司 1年生の入学をお祝いして、五目寿司を作ります。
18 木	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 ごま油 でん粉 みずあめ	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし きゅうり みかん缶 パイナップル缶 桃缶	700	13.8	23.3	
19 金	ごはん 牛乳 魚のあずま煮 五目みそ汁 菜の花のからしあえ	牛乳 ホキ 油揚げ みそ わかめ	米 でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ なまな キャベツ もやし	607	16.2	25.1	
22 月	ガーリックトースト 牛乳 ポルンチ キャロットソースサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマトピューレ きゅうり フロッコリー コーン	600	15.1	39.2	
23 火	かおりごはん 牛乳 筑前煮 野菜のごま和え ぶどうゼリー	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 竹輪 アガー	米 米油 こんやく じゃが芋 砂糖 白ごま	生姜 たけのこ れんこん にんじん さやいんげん 小松菜 もやし ぶどうジュース	638	14.1	20.3	
24 水	マーボー豆腐丼 牛乳 中華サラダ ヨーグルト	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にら ねぎ グリンピース 小松菜 きゅうり にんじん もやし	717	16.7	29.1	25(木) 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です。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。
25 木	たけのこごはん 牛乳 あじの七味焼き かきたま汁 くだもの(せとか)	油揚げ 牛乳 あじ 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 白ごま でん粉	たけのこ にんじん みつば 生姜 にんにく 干しいたけ えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜 せとか	629	19.5	24.0	
26 金	チキンライス 牛乳 白いんげん豆と野菜スープ スパイシーポテト	鶏肉 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 米油 バター じゃが芋	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ 小松菜	619	13.6	25.2	

※ 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。

児童一人一回当たり平均栄養摂取量

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	643	15.7	28.3	2.4	350	105	2.4	235	0.28	0.39	20	5.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク