

4月のこんだて

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
8	火	牛乳 菜の花ごはん いかのオイル焼き 肉じゃが	664	25.2	牛乳 たまご いか ぶた肉 しらす (けずりぶし)	米 麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも こんにやく	にんじん さやいんげん なばな たまねぎ
9	水	牛乳 ジャーチャー麺 牛乳 フルーツポンチ	670	24.3	牛乳 ぶた肉 えんどう豆 寒天缶 (とんこつ)	蒸し中華めん 油 ごま油 でん粉 さとう	にんじん もやし きゅうり にんにくしょうがねぎたけのこ たまねぎ もも パイン みかん マスカット 干しいたけ
10	木	牛乳 フレンチトースト 豆入りポトフ くだもの	571	24.5	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご 大豆 (とりがら)	食パン さとう バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく くだもの
11	金	牛乳 赤飯 ぶりの照り焼き 牛乳 磯和え すまし汁	621	28.5	牛乳 ぶり ささげ とうふ のり (けずりぶし こんぶ)	米 もち米 ごま さとう	にんじん こまつな しょうが コーン たけのこ ねぎ 干しいたけ
14	月	牛乳 カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	727	19.2	牛乳 ぶた肉 (とりがら とんこつ)	米 麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	にんじん キャベツ コーン しょうが セロリ にんにく たまねぎ チャツネ リんご
15	火	牛乳 ごはん 野沢菜のごま炒め 牛乳 高野豆腐の酢豚風 くだもの	706	21.6	牛乳 高野豆腐 かつおぶし (とりがら)	米 油 ごま油 ごま でん粉 じゃがいも さとう	にんじん ピーマン のぎわな もやし にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ くだもの
16	水	牛乳 ツナマヨドック 若草ポテト 牛乳 キャベツのスープ くだもの	571	21.2	牛乳 ツナ ベーコン チーズ 青のり (とんこつ)	コッペパン マヨネーズ 油 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ レモン果汁 くだもの
17	木	牛乳 昆布ごはん かぼちゃの甘煮 牛乳 豆腐の五目炒め	697	31.1	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ えび こんぶ うずら卵 (とりがら けずりぶし)	米 油 ごま油 さとう でん粉	にんじん かぼちゃ にんにくしょうが たけのこ ねぎ グリンピース 干しいたけ
18	金	牛乳 ごはん フロッコリーのごまドレッシング 牛乳 ヘルシーハンバーグ もやしのみそ汁	629	26.0	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご (けずりぶし)	米 パン粉 さとう でん粉 ごま 油	こまつな フロッコリー たまねぎ もやし えのき
21	月	牛乳 ツナのとマトソーススパゲティ 牛乳 ジャーマンポテト	699	25.2	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブ油 油 バター さとう じゃがいも	にんじん パセリ ピーマン トマト たまねぎ にんにく
22	火	牛乳 ごはん 豆腐シュウマイ 牛乳 たけのこの炒め煮 広東スープ	627	23.4	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ (とりがら)	米 シュウマイの皮 油 ごま油 でん粉 さとう	にんじん チンゲン菜 しょうが たけのこ たまねぎ はくさい グリンピース 干しいたけ
23	水	牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 牛乳 けんちん汁 くだもの	606	27.7	牛乳 さけ とうふ (けずりぶし)	米 油 バター こんにやく さといも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ くだもの
24	木	牛乳 セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 コーンチャウダー	616	25.7	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム (とりがら)	丸パン さとう 油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	にんじん パセリ キャベツ しょうが たまねぎ コーン クリームコーン セロリ
25	金	牛乳 ごはん 切干天根の卵焼き 牛乳 にんじんのじゃこ炒め キャベツのみそ汁	626	25.2	牛乳 たまご ちりめんじゃこ 油揚げ (けずりぶし こんぶ)	米 油 ごま油 さとう しらたき	にんじん こまつな キャベツ ねぎ 切り干し大根 たまねぎ
28	月	牛乳 マーボー丼 牛乳 ナムル	635	25.1	牛乳 ぶた肉 とうふ (とんこつ)	米 油 ごま油 ごま さとう でん粉	にんじん こまつな なら もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ
30	水	牛乳 ごはん ししゃもの南蛮漬け 牛乳 ひじきと枝豆の炒り煮 根菜汁	648	24.7	牛乳 ししゃも ぶた肉 油揚げ ひじき (けずりぶし)	米 でん粉 油 さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ねぎ えだめめ ごぼう だいこん たまねぎ 万能ねぎ

1年生
給食開始

★脂質の基準値: 摂取
エネルギーの25~30%

*油は米油を使用しています。

1人1回当たり平均栄養摂取量

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	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A μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	645	24.9	20.9	341	2.4	277	0.4	0.56	39	5	2.6
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.9~21.5	350	3	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

＜学校給食用食材の産地等について 4月分＞ ★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。

精米 : 青森県産まっしぐら (東京都米穀小売商業組合練馬支部)
 肉類 : 鶏肉(宮崎) 豚肉:(群馬 茨城) *牛肉の使用はありません
 魚介類: しらす干し(愛媛) ちりめんじゃこ(香川) ししゃも(アイスランド)
 ぶり(北海道) えび(インドネシア) いか(ペルー)
 学校給食用牛乳 2月分産地実績: 千葉 群馬 北海道 岩手 宮城 秋田 青森

ご了承ください。

青果類: さといも(愛媛 宮崎) じゃがいも(長崎県 鹿児島) かぼちゃ(沖縄 鹿児島)
 キャベツ(愛知 神奈川) きゅうり(埼玉) ごぼう(青森) 小松菜(埼玉)
 生姜(高知) セロリ(静岡 愛知) 大根(千葉) たけのこ(福岡 熊本)
 玉葱(北海道) チンゲン菜(静岡) 菜花(千葉) なら(茨城 栃木) ねぎ(千葉)
 人参(徳島) にんにく(青森) 万能ねぎ(福岡) 白菜(兵庫 長崎) もやし(栃木)
 ピーマン(茨城) フロッコリー(愛知 静岡) いちご(静岡) 清見オレンジ(愛媛)