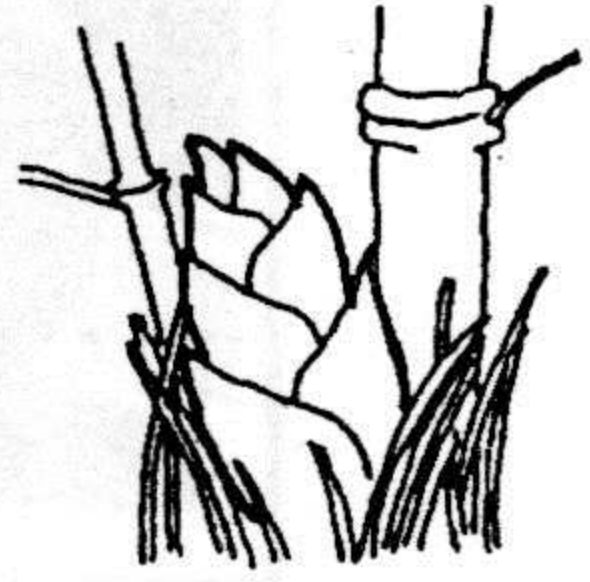


食育目標「みんなが協力して準備と  
あと片づけをしよう」

4月 献立予定表(1年生用)

練馬区立光が丘第八小学校 校長 鈴木 隆志  
栄養士 渡邊 実枝

平成30年

日	曜	献立名		ひとことメモ	おもに 体を作るものになる	おもに 体を動かすものになる	おもに 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質、食塩相当量	
		牛乳 主食(ご飯、パン等)	汁もの、主菜(魚肉卵等のおかず)、副菜(野菜のおかず)、くだもの等						
13	金	牛乳 コロッケーバーガー (丸パン、コロッケー)	ABCスープ ミックスフルーツ(もも、りんご、みかんシロップ漬)	ご入学、おめでとうございます。 安全でおいしい給食を 力を合わせて作ります。 給食室一同	ベーコン(鶏ガラ)豚ひき肉 牛乳	丸パン ABCマカロニ じゃがいも 薄力粉 小麦粉(生、乾燥) 米ぬか油	にんじん 玉葱 セロリ キャベツ もも缶 みかん缶 りんご缶	611 Kcal 21.5 g 23.9 g 3.1 g	
16	月	ヨーグルト せきはん お赤飯	すまし汁 松風焼き 野菜のごまあえ		16日「お赤飯」 1年生の入学と 2-6年生の進級をお祝い してお赤飯です。 小豆は、皮が割れにくい 「ささげ」を使います。	ささげ(乾) (削り節) 鶏ひき肉 たまご 赤みそ ヨーグルト 乾わかめ 牛乳(調理)	こめ(北海道空知産白米)もち米 パン粉(生) 砂糖 黒ごま 白ごま 米ぬか油 白ごま	にんじん こまつな 大根 えのきたけ ねぎ 干し椎茸 はくさい	577 Kcal 22.7 g 14.4 g 3 g
17	火	牛乳 そばろごはん (ごはん、肉そばろ、たまご)	みそ汁 大根もち			たまご 鶏ひき肉(削り節) 赤みそ 白みそ 牛乳	こめ(北海道空知産白米) 上白糖 小麦粉 白玉粉 でん粉 ごま 米ぬか油	にんじん しょうが キャベツ 玉葱 ねぎ 大根	586 Kcal 24.5 g 16.9 g 2.2 g
18	水	牛乳 ちゅうかどん 中華丼	わかめのスープ くだもの(清見)			豚肩肉(鶏ガラ) なるとうずら 卵水煮(削り節) 牛乳 乾わかめ	こめ(空知産白米) ぐず粉 米ぬか 油 ごま(いり) ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ 水煮 玉葱 キャベツ 干し椎 茸 きくらげ(乾) ねぎ えのきたけ くだ もの	569 Kcal 19.6 g 15.4 g 2.7 g
19	木	牛乳 ごはん ちりめんじゃこ	みそ汁 いかのかりん揚げ ゆでスナップえんどう			(削り節) 赤みそ 白みそ いか 牛乳 ちりめんじゃこ	こめ(青森県産つがるロマン) じゃがいも でん粉 揚げ油(こめ 油)	にんじん 玉葱 しょうが スナップえん どう	597 Kcal 24.7 g 16.5 g 2.4 g
20	金	牛乳 チャーハン	春雨スープ シューマイ		なると 豚肩肉 たまご(鶏ガラ) 鶏肉 うずら卵水煮 鶏ひき肉 豚 ひき肉 牛乳	こめ(北海道空知産白米) 米粒 麦 緑豆春雨 シューマイの皮 で ん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく 干し椎茸 ねぎ しょう が キャベツ 玉葱 えのきたけ グリン ピース(冷凍)	594 Kcal 27.8 g 26.2 g 2.8 g	
23	月	牛乳 ジャンバラヤ	イタリアンスープ 豆とコーンのサラダ		ベーコン 鶏肉(鶏ガラ) たまご 大豆 牛乳 粉チーズ	こめ(北海道空知産白米) 米粒 麦 パン粉 砂糖 米ぬか油 ごま 油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 水煮 ホールコーン 冷凍えだまめ	576 Kcal 24.2 g 23.8 g 2.9 g	
24	火	牛乳 ごはん	みそ汁 さわらのごまだれかけ たけのことふきの煮もの		24日「たけのこと ふきの煮物」 「ふき」は、 給食室で皮をむいて 油揚げと煮ます。	(削り節) 赤みそ 白みそ さわら 鶏肉 牛乳	こめ(秋田県産つがるロマン) じゃがいも 砂糖 米ぬか油 練り ごま ごま油	にんじん 玉葱 しょうが ふき たけのこ 水煮	593 Kcal 26.4 g 17.1 g 2.5 g
25	水	牛乳 ごはん	みそ汁 鶏の照り焼き もやしの甘酢あえ	(削り節) 油揚げ 白みそ 鶏肉 牛乳 乾わかめ		こめ(北海道空知産白米) 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん もやし 玉葱 しょうが キャベ ツ	577 Kcal 25.3 g 18.3 g 2.5 g	
26	木	牛乳 スパゲティ ミートソース	切り干大根とツナのサラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 まぐろツナ 牛乳 ア ガー		スパゲティ 砂糖 オリーブ油 ご ま油 小麦粉	にんじん トマト缶 にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム 水煮 切 干大根 もやし オレンジジュース みか ん缶	734 Kcal 29.3 g 23.7 g 2.4 g	
27	金	牛乳 たけのこご飯	みそ汁 ちくわの二色揚げ ひじきと大豆の煮物	27日「たけのこご飯」 旬のたけのこです。 生のたけのこをゆでたものを 使用します。	(削り節) 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 焼き竹輪 豚ひき肉 大豆 牛乳 乾わかめ 青のり ひじき (乾)	こめ(北海道空知産白米)もち米 米粒麦 砂糖 小麦粉 突こんにゃ く ごま 揚げ油 米ぬか油 ごま	にんじん 新たけのこ(ゆで) キャベツ 玉葱	586 Kcal 24.1 g 22.5 g 3.8 g	

※都合により献立を変更させていただく場合がありますので、御了承ください。

小学校中学年 1人あたり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	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
今月分平均	615	24.8	30	305	2.1	257	0.4	0.52	30	4.3
学校給食摂取基準	640	24(18-3)	25-30	350	3	170	0.4	0.4	20	5

※低学年の量は中学年の約0.9倍、高学年の量は約1.1倍になります。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク