

4月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

| 日  | 曜日   | 牛乳 | 献立名                            | おもな食品とほたらき                            |  |   | エネルギー | だし         |
|----|------|----|--------------------------------|---------------------------------------|--|---|-------|------------|
|    |      |    |                                | 赤:血や肉、骨や歯を作る                          | 黄:熱や力のもとになる                              | 緑:体の調子を整える  | たんぱく質 |            |
| 7  | 水    |    | きなこあげパン<br>肉団子スープ くだもの(清見)     | ぎゅうにゅう きなこ<br>ぶたにく                    | あぶら ミルクパン さとう<br>かたくりこ はるさめ              | しょうが ねぎ にんじん<br>はくさい にら きよみ                             | 610   | とり         |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 22.9  |            |
| 8  | 木    |    | ごはん さわらの香味焼き<br>野菜のからしあえ すまし汁  | ぎゅうにゅう さわら                            | こめ さとう あられふ                              | にんにく ねぎ キャベツ<br>もやし にんじん こまつな<br>えのき                    | 531   | かつお<br>こんぶ |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 24.2  |            |
| 9  | 金    |    | きびゆかりごはん<br>肉豆腐 野菜の塩昆布あえ       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ しおこんぶ              | こめ きび あぶら<br>しらたき さとう                    | ゆかり にんにく ねぎ こまつな<br>にんじん たまねぎ えのき<br>さやいんげん もやし キャベツ    | 576   | かつお        |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 23.9  |            |
| 12 | 月    |    | ジャージャー麺<br>フルーツポンチ             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かんでん みそ                | ちゅうかめん あぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごま みずあめ       | ねぎ にんにく しょうが しいたけ<br>たけのこ にんじん きゅうり<br>もやし もも パイン みかん   | 697   | ぶた         |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 23.6  |            |
| 13 | 火    |    | 春炊きごはん<br>ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁      | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>ししゃも とりにく<br>とうふ あおのり | こめ さとう はくりきこ<br>かたくりこ あぶら<br>こんにやく じゃがいも | たけのこ にんじん さやえんどう<br>ごぼう だいこん ねぎ                         | 642   | かつお<br>こんぶ |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 26.3  |            |
| 14 | 水    |    | レモンシュガートースト<br>ポトフ りんごゼリー      | ぎゅうにゅう とりにく<br>アガー                    | しょくパン さとう マーカリン<br>あぶら じゃがいも             | にんにく にんじん たまねぎ<br>キャベツ パセリ りんごジュース<br>レモンかじゅう           | 547   | とり         |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 19.3  |            |
| 15 | 木    |    | マーボー豆腐丼<br>チンゲンサイとしめじのスープ      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ みそ とりにく            | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ                      | しいたけ にんじん たけのこ<br>たまねぎ ねぎ にらはくさい<br>しめじ チンゲンサイ          | 624   | とり         |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 25.3  |            |
| 16 | 金    |    | 親子丼<br>野菜のごまあえ                 | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご かまぼこ               | こめ さとう こんにやく<br>かたくりこ ごま                 | にんじん たまねぎ クリンピース<br>もやし はくさい ほうれんそう                     | 575   | かつお        |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 23.6  |            |
| 19 | 月    |    | スパゲティーミートソース<br>グリーンサラダ        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ                    | スパゲティー オリーブオイル<br>あぶら さとう バター<br>さとう     | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム きゅうり<br>ブロッコリー キャベツ パプリカ | 684   | /          |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 26.1  |            |
| 20 | 火    |    | ねぎ塩鶏丼<br>わかめスープ くだもの(甘夏)       | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく わかめ               | こめ あぶら かたくりこ                             | にんにく もやし にら<br>たまねぎ ねぎ はくさい<br>にんじん だいこん あまなつ           | 601   | とり         |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 22.8  |            |
| 21 | 水    |    | チキンカレー<br>コーンサラダ               | ぎゅうにゅう とりにく<br>クリーム                   | こめ あぶら じゃがいも<br>ざらめ はくりきこ<br>さとう バター     | にんじん たまねぎ りんご<br>キャベツ きゅうり コーン                          | 744   | とり         |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 20.5  |            |
| 22 | 木    |    | ごまごはん さけのマヨネーズ焼き<br>大根サラダ みそ汁  | ぎゅうにゅう さけ<br>チーズ みそ わかめ<br>あぶらあげ とうふ  | こめ ごま マヨネーズ<br>あぶら さとう                   | にんじん だいこん きゅうり<br>たまねぎ キャベツ ねぎ                          | 635   | かつお        |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 27.8  |            |
| 23 | 金    |    | ごはん 酢豚<br>春雨サラダ                | ぎゅうにゅう ぶたにく                           | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ じゃがいも<br>はるさめ        | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ ピーマン<br>もやし きゅうり            | 770   | /          |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 21.9  |            |
| 26 | 月    |    | ごはん 厚焼き玉子<br>磯香あえ 豚汁           | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご のり<br>ぶたにく みそ とうふ  | こめ あぶら さとう<br>こんにやく じゃがいも                | にんじん たまねぎ しいたけ<br>こまつな キャベツ もやし<br>ごぼう だいこん ねぎ          | 618   | かつお        |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 25.7  |            |
| 27 | 火    |    | 黒糖パン テリヤキチキン<br>ミネストローネ ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいたず アガー               | こくとうパン あぶら<br>じゃがいも マカロニ<br>さとう          | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ パセリ ぶどうジュース                      | 632   | とり         |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 27.1  |            |
| 28 | 水    |    | わかめごはん 肉じゃが<br>野菜のゆかりあえ        | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく                    | こめ あぶら こんにやく<br>じゃがいも                    | しょうが にんじん たまねぎ<br>さやいんげん だいこん<br>キャベツ きゅうり              | 587   | かつお        |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 19.1  |            |
| 29 | 昭和の日 |    |                                |                                       |  |   |       |            |
| 30 | 金    |    | ごはん さばのカレー焼き<br>野菜のおかかあえ 田舎汁   | ぎゅうにゅう さば<br>おかか あぶらあげ<br>みそ          | こめ じゃがいも                                 | にんにく しょうが キャベツ<br>にんじん こまつな ごぼう<br>だいこん                 | 620   | にぼし        |
|    |      |    |                                |                                       |  |   | 27.0  |            |

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

・4月分の献立表・給食だよりは、家庭数ではなく実数で配布いたします。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

| 栄養素   | エネルギー | たんぱく質                | 脂質                   | カルシウム | 鉄   | ビタミン   |       |       |      | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|-------|-------|----------------------|----------------------|-------|-----|--------|-------|-------|------|-------|-------|
|       | kcal  | g                    | g                    | mg    | mg  | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g     | g     |
| 今月の平均 | 629   | 24.0                 | 20.5                 | 324   | 2.0 | 281    | 0.36  | 0.52  | 32   | 4.5   | 2.5   |
| 摂取基準  | 650   | 摂取エネルギー<br>全体の13~20% | 摂取エネルギー<br>全体の20~30% | 350   | 3.0 | 200    | 0.40  | 0.40  | 25   | 4.5以上 | 2.0未満 |