

4月の献立表

令和4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	木		きなこあげパン 肉団子スープ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	ミルクパン さとう あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい いら きよみオレンジ	585	とり	
							22.9		
8	金		ごまごはん さわらの西京焼き 野菜のからしあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ	こめ ごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	569	かつお	
							27.6		
11	月		きびゆかりごはん 肉豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ きび あぶら さとう ごまあぶら しらたき	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ えのき さやいんげん キャベツ きゅうり ヨーン	571	かつお	
							24.3		
12	火		たけのこごはん ししゃもの磯 辺揚げ 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも あおのり ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう はくりきこ かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	601	かつお	
							26.9		
13	水		ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜の塩 昆布あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ	566	かつお	
							20.7		
14	木		ハムチーズトースト ポトフ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにく アガー	しょくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ オレンジジュース	559	とり	
							25.9		
15	金		マーボー豆腐丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ にら もやし だいこん ねぎ	600	とり	
							25.7		
18	月		豚肉チャーハン 春雨サラダ チンゲン菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり はくさい しめじ チンゲンサイ	554	とり	
							19.8		
19	火		ジャージャー麺 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま さとう みずあめ かたくりこ	ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ にんじん きゅうり もやし おうとう パイン みかん	622	ぶた	
							23.5		
20	水		カレーライス カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり パプリカ ヨーン	675	ぶた	
							21.8		
21	木		ごはん めばるの照り焼き 磯香あえ 吉野汁	ぎゅうにゅう めばる のり とりにく あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ こんにやく あられふ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし ねぎ だいこん	546	かつお	
							27.8		
22	金		チキンライス ABCスープ みかん入り牛乳かん	ぎゅうにゅう とりにく こなかんてん	こめ あぶら バター ABCマカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく こまつな トマトピューレ ヨーン グリーンピース マッシュルーム みかん	603	とり	
							20.8		
25	月		ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう ごま	しょうが もやし にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ だいこん	557	かつお	
							25.0		
26	火		ごはん さばの竜田揚げ 野菜のおかかあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば おかか とりにく	こめ かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも ちくわぶ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ こまつな しいたけ	607	かつお	
							26.8		
27	水		ごはん 海苔の佃煮 玉子焼き 田舎汁	ぎゅうにゅう のり ひじき ぶたにく たまご とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん しめじ ねぎ こまつな	582	かつお	
							25.1		
28	木		スパゲティーミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	スパゲティー オリーブオイル あぶら さとう バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ マッシュルーム きゅうり ヨーン	612	/	
							26.3		
29	金		しょうわひ 昭和の日						

・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	588	24.4	20.3	331	2.1	243	0.28	0.47	15	6.0	2.5