

# 4月 献立表

平成 28 年度

練馬区立石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	火	牛乳 ・ご飯(麦入り) ・豆腐のピリ辛炒め ・もずくと卵のスープ	豚ひき肉、生揚げ、★たまご、牛乳、もずく	精米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、くずでん粉、かたくり粉、薄力粉、油	にんじん、青ピーマン、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、えのきたけ	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g
9	水	牛乳 ・チキンカレーライス ・福神漬 ・コールスローサラダ	鶏若鶏肉胸、大豆(国産、乾)、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、じゃがいも、薄力粉、中ざら糖、チャツネ、上白糖、油、バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、大根(福神漬)、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g
10	木	牛乳 ・ハニートースト ・春野菜のクリーム煮 ・果物(いちご)	鶏若鶏肉胸、★むきえび、牛乳、クリーム(乳脂肪)	食パン、はちみつ、じゃがいも、薄力粉、ソフトタイプマーガリン、油、有塩バター	にんじん、セロリ、玉葱、マッシュルーム、はくさい、グリーンピース、いちご	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g
11	金	牛乳 ・ご飯(麦入り) ・松風焼き ・どさんこじる	鶏若鶏肉ひき肉、豚ひき肉、★たまご、米みそ(淡色辛みそ)、さば節、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、パン粉(生)、上白糖、じゃがいも、ごま(いり)、バター	にんじん、干し椎茸、玉葱、とうもろこし(冷凍)、ねぎ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
14	月	牛乳 ・鶏ごぼろピラフ ・イタリアンスープ	鶏若鶏肉モモ、ハム、ベーコン、★たまご、牛乳、粉チーズ	精米、おおむぎ(米粒麦)、パン粉(乾燥)、バター、油	にんじん、こまつな、しょうが、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、玉葱、とうもろこし(冷凍)	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g
15	火	牛乳 ・白ゴマ揚げパン ・ポトフ ・果物(バナナ)	豚肩、ベーコン、ウィンナー、牛乳	ミルクパン、上白糖、グラニュー糖、じゃがいも、ごま(すり)、油	にんじん、にんにく、玉葱、キャベツ、バナナ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2 g
16	水	牛乳 ・桜ご飯 ・鰯の西京焼き ・ごま和え ・のっぺい汁	さわら、米みそ(甘みそ)、かつお(削り節)、鶏若鶏肉モモ、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、かたくり粉、板こんにゃく、じゃがいも、ごま(いり)	こまつな、にんじん、桜の花の塩漬け、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
17	木	牛乳 ・ぶどうパン ・じゃが芋のチーズ焼き ・ABCスープ	鶏若鶏肉モモ、牛乳、ピザチーズ	ぶどうパン、じゃがいも、ABCマカロニ、マヨネーズ(全卵型)、油	にんじん、こまつな、玉葱	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 3 g 食塩相当量 3 g
18	金	牛乳 ・ご飯(麦入り) ・豚肉の香り焼き ・ゆかり大根 ・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豚中型種ロース、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、じゃがいも、米ぬか油	にんじん、青ピーマン、ゆかり、こまつな、にんにく、ねぎ、★りんご、玉葱、もやし、だいこん	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g
21	月	牛乳 ・ご飯(麦入り) ・鮭の塩焼き ・五目きんぴら(大豆入り) ・むらくも汁	さけ、さつまいも、大豆(国産、乾)、さば節、鶏若鶏肉モモ、絹ごし豆腐、★たまご、かつお(削り節)、牛乳、こんぶ	精米、おおむぎ(米粒麦)、つきこん、上白糖、くずでん粉、かたくり粉、米ぬか油	にんじん、とうがらし(乾)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、ねぎ	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
22	火	牛乳 ・あんかけ焼きそば ・フルーツのヨーグルトかけ	豚肩、いか、★むきえび、★うずら卵、牛乳、ヨーグルト	蒸し中華めん、くずでん粉、上白糖、米ぬか油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、干し椎茸、はくさい、もやし、みかん(缶詰) バインアップル(缶詰) もも(缶詰)	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g
23	水	牛乳 ・たけのこご飯 ・卵焼き ・豚汁	油揚げ、かつお(削り節)、★たまご、豚モモ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳、あおのり	精米、もち米、上白糖、じゃがいも、板こんにゃく、油	にんじん、たけのこ、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g
24	木	牛乳 ・丸パン ・フィッシュフライ ・青のりポテト ・野菜スープ	たら、★たまご、鶏若鶏肉胸、ベーコン、牛乳、あおのり	丸パン、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、じゃがいも、油	にんじん、セロリ、にんにく、玉葱、キャベツ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
25	金	牛乳 ・磯ごはん ・新じゃがのそぼろ煮 ・キャベツの味噌ドレサラダ	じゃこ、鶏若鶏肉ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、つきこん、じゃがいも、上白糖、米ぬか油、ごま油、ごま(いり)	にんじん、さやえんどう、しょうが、玉葱、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.5 g
28	月	牛乳 ・スパゲティ・ミートソース ・わかめとコーンのサラダ	豚ひき肉、レンズまめ(乾)、牛乳、粉チーズ、カットわかめ	スパゲティ、薄力粉、上白糖、オリーブ油、油	にんじん、パセリ、にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g
30	水	牛乳 ・かき揚げ丼 ・味噌汁(じゃが芋わかめ)	いか、★たまご、かつお(削り節)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、さらえび(素干し)、わかめ(乾燥、水戻し)	精米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、上白糖、じゃがいも、油	にんじん、玉葱、ねぎ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g

※食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望自慢料理などをありましたら、学校にお寄せください。

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均基準量	639	26	21.4(30)	358	2.3	194	0.31	0.42	14	4.3	2.6
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※数値内に納めることが望ましい



## 早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク