



# 4月の献立表



平成27年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤: 血や肉、骨や歯をつくる	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	火	○	たけのこごはん 鮭の塩焼き みそけんちん汁	油揚げ 甘塩鮭 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 上白糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 小松菜 筍 ごぼう 大根 葱	605kcal 33.2g	
8	水	○	しょうゆラーメン 炒めメンマ オレンジゼリー	豚肉 なたと 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 上白糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 葱 もやし しなちく みかん缶 みかんジュース	620kcal 24.1g	
9	木	○	エビピラフ イタリアンスープ くだもの	むきえび 鶏肉 パン たまご 牛乳 パルメザンチーズ	米 じゃがいも パン粉 バター 油	人参 青ピーマン 小松菜 マッシュルーム 玉葱 コーン くだもの	574kcal 24.8g	
10	金	○	豚キムチ丼 広東スープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 にら 小松菜 もやし 筍 にんにく 玉葱 白菜 揚げ 干し椎茸	597kcal 25g	
13	月	○	ポークカレー コールスローサラダ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン	700kcal 20.2g	
14	火	○	セルフ照り焼きチキンバーガー 野菜スープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	卵 バン とうもろこし じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 セロリー キャベツ 玉葱	587kcal 26.7g	
15	水	○	チャーハン シャーレン豆腐	焼き豚 なたと 鶏肉 牛乳 豆腐 むきえび うすら卵	米 上白糖 片栗粉 油 ごま油	人参 グリンピース 葱 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸	636kcal 29.2g	
16	木	○	揚げパン キャベツのクリームスープ くだもの	きな粉 ベーコン 豚肉 牛乳 調理用牛乳 クリーム	卵 バン グラニュー糖 バター じゃがいも 薄力粉 油	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム くだもの	681kcal 23.7g	
17	金	○	菜めし ひじき入りたまご焼き さつま汁	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき	米 さつまいも ごま 油	人参 干し椎茸 玉葱 大根 しめじ 葱	652kcal 27.3g	
20	月	○	豚肉とごぼうのごはん 焼きししゃも 豆腐のすまし汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 大根 えのきたけ しめじ	576kcal 27.7g	
21	火	○	スパゲティミートソース アスパラサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 油 バター	人参 アスパラガス にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	585kcal 25.1g	
22	水	○	マーボー豆腐丼 野菜のナムル	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にら 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 もやし	614kcal 25g	
23	木	○	ガーリックトースト ボルシチ くだもの	豚肉 いんげん豆 牛乳 クリーム	食パン じゃがいも マーガリン 油	トマト缶詰 キャベツ 玉葱 くだもの	574kcal 21.7g	
24	金	○	ゆかりとじゃこのごはん いかのフリット 具だくさんわかめスープ	いか 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 にんにく 生姜 葱 玉葱 もやし えのきたけ	592kcal 25.8g	
27	月	○	ぶどうパン マカロニのクリーム煮 くだもの	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 クリーム	ぶどうパン じゃがいも スパゲティ 薄力粉 油 バター	人参 ほうれん草 にんにく 玉葱 しめじ くだもの	658kcal 22.7g	
28	火	○	さんまの蒲焼き丼 根菜のみそ汁	さんま 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま	人参 小松菜 大根 玉葱 葱	696kcal 24.9g	
29	水	昭和の日						
30	木	○	中華丼 海藻サラダ	豚肉 いか うすら卵 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 油 ごま	人参 青梗菜 きゅうり にんにく 生姜 筍 玉葱 白菜 もやし	604kcal 22.6g	

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

## 4月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	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				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	621	25.3	31%	347	2.1	219	0.32	0.49	13	4	2.7
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満