

4月の献立表

平成28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	木	○	ちらしずし 花麩のおすまし せとみ	えび たまご のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 麩 油	人参 さやえんどう 小松菜 せとみ 干し椎茸 大根 葱 かんぴょう	571kcal 23.6g	
8	金	○	ごはん 手作りふりかけ 新じゃがいものうま煮 菜の花のからしあえ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	人参 なばな 玉葱 干し椎茸 キャベツ	618kcal 22.5g	
11	月	○	たけのこごはん 鯖の西京焼き 根菜汁	油揚げ 鯖 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 筍 生姜 大根 葱 干し椎茸	598kcal 28.4g	
12	火	○	揚げパン 春キャベツのポトフ デコボン	きな粉 豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	ミルク グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ デコボン	674kcal 25.1g	
13	水	○	チキンカレー コールスローサラダ	鶏肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 バター 薄力粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン りんご	677kcal 19.3g	
14	木	○	麦ごはん 四川豆腐 じゃこサラダ	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 青梗菜 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 もやし	609kcal 25.1g	
15	金	○	スパゲティミートソース ツナドレサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ缶 パルメザン 牛乳	スパゲティ 砂糖 バター 油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	590kcal 26.4g	
18	月	○	中華丼 フルーツポンチ	豚肉 いか うずら卵 牛乳 寒天缶	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 筍 玉葱 白菜 缶詰(みかん・パイ・もも)	656kcal 20.9g	
19	火	○	ごはん すき焼き煮 野菜のしょうがじょうゆ	豚肉 うずら卵 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 しめじ 白菜 葱 キャベツ 生姜	592kcal 24.2g	
20	水	○	えびクリームライス ドレッシングサラダ	鶏肉 えび 調理用牛乳 クリーム 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	605kcal 19.4g	
21	木	○	塩野菜ラーメン ぎすけ煮 きよみ	豚肉 なた 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 青梗菜 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし 葱 きよみ	657kcal 25.5g	
22	金	○	こぎつねごはん 焼きししゃも 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	648kcal 30.9g	
25	月	○	きびごはん シャーレン豆腐 華風大根	鶏肉 豆腐 えび 牛乳	米 きび 砂糖 片栗粉 油	人参 大根 きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 グリンピース	578kcal 25.4g	
26	火	○	黒糖パン ポテトオムレツ 野菜スープ	ベーコン 鶏肉 たまご いんげんまめ 牛乳	黒糖パン じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	572kcal 25.3g	
27	水	○	昆布ごはん 鯖の文化干し 実だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ 鯖 みそ 牛乳 昆布	米 砂糖 じゃがいも 麦 油	人参 小松菜 大根 玉葱 葱 干し椎茸	656kcal 33g	
28	木	○	ダブルカレー キャベツのマリネ あまなつ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 バター 油	人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり あまなつ	665kcal 23.3g	
29	金		昭和の日					

★ 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。

安心・安全でおいしい給食を目指して頑張ります。
どうぞよろしくお願い致します。

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	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	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	623	24.8	29%	344	2.2	267	0.36	0.51	29	4.1	2.7
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					

