

4月の献立表

平成29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	金	○	ごはん 昆布の佃煮 新じゃがいものうま煮 菜の花のからしあえ	豚肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 ジャがいも	人参 菜の花 玉葱	633kcal
				刻み昆布 ちりめんじゃこ	しらたき ごま 油	干し椎茸 キャベツ	22.6g
10	月	○	麻婆豆腐丼 塩ナムル	豚肉 大豆 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉	にら 人参 小松菜 生姜 玉葱	588kcal
				豆腐 牛乳	油 ごま油 ごま	干し椎茸 筍 葱 もやし	23.9g
11	火	○	ゆうやけごはん いかの竜田揚げ みそけんちん汁	いか 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 薄力粉 こんにゃく	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	621kcal
				みそ 牛乳	じゃがいも ごま油 ごま 油		27.6g
12	水	○	はちみつトースト コーンシチュー プチトマト	ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン はちみつ ジャがいも	人参 ミントマト	641kcal
				調理用牛乳 バルザニックソース	薄力粉 ソフトマグリル 油 バター	玉葱 コーン クリームコーン	21.1g
13	木	○	ちらしずし 吉野汁 くだもの	えび たまご	米 砂糖 こんにゃく	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう	579kcal
				鶏肉 油揚げ 牛乳	じゃがいも 片栗粉 油	干し椎茸 大根 葱 しめじ くだもの	21.9g
14	金	○	チキンライス ABCスープ	鶏肉 ベーコン	米 麦 マカロニ	トマトジュース 人参 小松菜	550kcal
				牛乳	じゃがいも 油 バター	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルピース	17.7g
17	月	○	豚キムチ丼 こんにゃくサラダ	豚肉 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉	人参 にら にんにく 玉葱 キムチ	581kcal
				牛乳	こんにゃく 油 ごま	白菜 キャベツ きゅうり	21.6g
18	火	○	ゆかりとじゃこのごはん 鶏の水炊き風 野菜のごま酢	鶏肉 豆腐	米 砂糖	小松菜 人参 白菜 干し椎茸	545kcal
				ちりめんじゃこ 牛乳	ごま	えのきたけ 葱 もやし	23.9g
19	水	○	揚げパン ポトフ くだもの	きな粉 豚肉 ウィンナー	マグリル グラニュー	人参 玉葱 キャベツ くだもの	683kcal
				ベーコン 牛乳	じゃがいも 油		24.4g
20	木	○	昆布ごはん 焼きししゃも キャベツのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 干し椎茸 キャベツ	588kcal
				刻み昆布 牛乳 ししゃも		葱 えのきたけ	26.7g
21	金	○	チキンカレー キャベツのマリネ	鶏肉 ヨーグルト クリーム	米 麦 ジャがいも	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご	669kcal
				牛乳	薄力粉 砂糖 油 バター	キャベツ きゅうり	19.4g
24	月	○	ごはん ホイコーロー 海藻サラダ	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉	人参 青ピーマン きゅうり にんにく	602kcal
				海藻ミックス	油 ごま油	生姜 キャベツ 葱 玉葱 もやし	21.4g
25	火	○	鶏ごぼうピラフ マカロニ入りトマトスープ	鶏肉 ベーコン	米 麦 マカロニ	人参 さやいんげん トマト缶 生姜	567kcal
				いんげんまめ 牛乳	油 バター	ごぼう にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	19.6g
26	水	○	しょうゆラーメン 煮たまご パインゼリー	豚肉 なると うずらたまご	蒸し中華麺 砂糖	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱	623kcal
				牛乳 寒天	油	葱 もやし バイ缶 バイジュース	24.1g
27	木	○	たけのこごはん 鯖の文化干し 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖	人参 小松菜 筍 大根 ごぼう	662kcal
				鯖の文化干し 豚肉		葱 干し椎茸	32.8g
28	金	○	ショートニングパン 鶏の照り焼き キャベツと豆のスープ ごまポテト	鶏肉 ベーコン	ショートニングパン 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 セロリ	645kcal
				いんげん豆 牛乳	じゃがいも バター ごま	玉葱 キャベツ	26.8g

★ 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ひ致します。**

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	611	23.5	30%	327	1.9	257	0.35	0.49	30	4.1	2.9
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					

