

4月の献立表

平成30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
9	月	○	キムチチャーハン 春雨スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 春雨 油 ごま	人参 青ピーマン チンゲンサイ にんにく キムチ 白菜 葱	548kcal 19.5g
10	火	○	ゆかりごはん 五目煮 菜の花のからしあえ	鶏肉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	人参 さやいんげん なばな ごぼう 筍 干し椎茸 もやし	567kcal 18.7g
11	水	○	揚げパン ポトフ きよみ	きな粉 豚肉 ウィナー ベーコン 牛乳	マーガリンパン グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ きよみ	683kcal 24.4g
12	木	○	こぎつねごはん 焼きししゃも さつま汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 さつまいも 油	人参 小松菜 大根 しめじ 葱	627kcal 30.6g
13	金	○	麦ごはん 四川豆腐 こんにゃくサラダ	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく 油 ごま	人参 チンゲンサイ きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 キャベツ	609kcal 23.5g
16	月	○	ショートニングパン クリームシチュー りんご	鶏肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	ショートニング じゃがいも 薄力粉 油 バター	人参 玉葱 りんご	647kcal 21.3g
17	火	○	チキンライス ABCスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 マカロニ じゃがいも 油 バター	トマト 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリビー スモリー キャベツ	549kcal 18g
18	水	○	麦ごはん ホイコーロー 海藻サラダ	豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青ピーマン きゅうり にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱 もやし	588kcal 20.4g
19	木	○	ちらしずし さわらの照り焼き 花麩入りすまし汁	えび たまご さわら 豆腐 牛乳	米 砂糖 麩 油	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう 干し椎茸 生姜 大根 葱	592kcal 29g
20	金	○	しょうゆラーメン ごぼうのかりんとう揚げ パイナップルゼリー	豚肉 なたと 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 葱 もやし ごぼう パイナップル(缶詰・ジュース)	648kcal 22.2g
23	月	○	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ デコポン	鶏肉 いんげん豆 ベーコン 牛乳	米 麦 じゃがいも マカロニ 油 バター	人参 さやいんげん トマト缶 生姜 ごぼう にんにく 玉葱 キャベツ デコポン	584kcal 19.5g
24	火	○	麦ごはん さんまの蒲焼き 吉野汁	さんま 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま	人参 小松菜 大根 葱 しめじ	668kcal 23.6g
25	水	○	中華丼 塩ナムル	豚肉 いか うすらたまご 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 人参 小松菜 にんにく 生姜 筍 玉葱 白菜 もやし	567kcal 21.4g
26	木	○	セルフチキンバーガー ジュリエヌスープ ごまポテト	鶏肉 ベーコン 牛乳	米粉パン 砂糖 じゃがいも 油 バター ごま	人参 さやいんげん 生姜 セロリー 玉葱 キャベツ	604kcal 30.1g
27	金	○	ポークカレー キャベツのマリネ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 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 りんご キャベツ きゅうり	681kcal 20g

★ 都合により、食材や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	611	22.8	30%	320	1.8	259	0.34	0.48	30	4	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					