

4月 献立表

平成 29 年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	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	
7	金	○	菜飯 松風焼き 根菜のみそ汁	豚ひき肉 鶏卵 赤色辛米みそ かつお削り節 淡色辛米みそ 牛乳	米 パン粉(生) 上白糖 じゃがいも 細の目こんにやく 白いりごま 米ぬか油	香りご飯 青菜 にんじん ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g
10	月	○	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのゆかり和え	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 炊き込みわかめ	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 白いりごま 米ぬか油	にんじん しょうが 玉葱 グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g
11	火	○	菜の花ごはん 鮭の黄金焼き 五目汁	鶏卵 生鮭 赤色辛米みそ かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 上白糖 でんぷん ごま油 米ぬか油 マヨネーズ	小松菜 にんじん しょうが 大根 ねぎ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g
12	水	○	食パン 手作りみかんジャム スペイン風オムレツ レタススープ	ベーコン短冊 ウィナー 鶏卵 牛乳	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん みかん缶(1号缶) オレンジジュース(100%) 玉葱 ホールコーン缶詰 レタス	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3 g
13	木	○	カレーライス フルーツサラダ	豚小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 みかん缶 パイン缶	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g
14	金	○	四川豆腐丼 華風きゅうり	豚小間 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 きゅうり	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.4 g
17	月	○	ご飯 筑前煮 野菜のごま和え	鶏小間 かつお削り節 さつま揚げ 牛乳	米 さといも ちぎりこんにやく 上白糖 米ぬか油 白すりごま	にんじん すじなしいんげん 小松菜 ごぼう れんこん たけのこ(ゆで) 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
18	火	○	チキンライス 卵とコーンのスープ ブロッコリーの香味和え	鶏小間 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 ブロッコリー しょうが にんにく 玉葱 グリーンピース(冷凍) ホールコーン缶詰	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g
19	水	○	桜ご飯 魚の照り焼き 野菜椀 果物(清見オレンジ)	めかじき かつお削り節 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 三温糖	にんじん ほうれん草 しょうが 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 ねぎ 清見オレンジ	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.6 g
20	木	○	あげパン(きなこ) ポトフ ぶどうゼリー	きな粉 豚モモ肉 ベーコン短冊 ウィナー 牛乳 イナアガー	ねじりコッペパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 米白絞油	にんじん にんにく(りん茎) 玉葱 キャベツ ぶどうジュース(100%)	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g
21	金	○	昆布ご飯 焼きししゃも 豚汁	鶏肉ひき肉 油揚げ 豚小間 木綿豆腐 かつお削り節 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳 刻み昆布 ししゃも	米 上白糖 じゃがいも 細の目こんにやく 米ぬか油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.4 g
24	月	○	メープルトースト ホワイトシチュー 果物(清見オレンジ)	鶏小間 牛乳 生クリーム	食パン メープルシロップ 薄力粉 じゃがいも ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) 清見オレンジ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.7 g
25	火	○	たけのこご飯 かつおと大豆の東煮 じゃがいものみそ汁	かつお削り節 油揚げ かつお角切り 大豆(水煮) 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん じゃがいも 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん 小松菜 たけのこ(ゆで) しょうが 大根 ねぎ	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.4 g
26	水	○	ご飯 豚肉の三州煮 野菜のおかか和え	豚小間 生揚げ かつお糸削り 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 細の目こんにやく 米ぬか油	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 グリーンピース(冷凍) キャベツ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g
27	木	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ ホールコーン缶詰	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g
28	金	○	ホイコーロー丼 もやしと春雨のスープ	豚小間 赤色辛米みそ 鶏小間 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 緑豆春雨 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン しょうが にんにく ねぎ キャベツ 玉葱 もやし	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	622	25.1	19.6 28.3%	326	2.2	234	0.43	0.55	34	4.5	2.7



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク

