

4月献立表

平成30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	
9	月	○	菜の花ごはん 鮭の黄金焼き 五目汁	鶏卵 生鮭 赤色辛みそ 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 623 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g
10	火	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛みそ 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 春雨 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g
11	水	○	チキンライス 卵とポテトのスープ 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 じゃがいも 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)	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
12	木	○	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 塩昆布	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	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 623 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
13	金	○	メープルトースト ホワイトシチュー 果物(清見タンゴール)	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) 清見タンゴール	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
16	月	○	厚揚げの味噌炒め丼 中華スープ	豚小間 生揚げ 赤色辛みそ 豆板醤 鶏小間 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(ゆで) キャベツ ねぎ もやし	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.7 g
17	火	○	赤飯 鯖の西京焼き 野菜椀 果物(マンダリンオレンジ)	ささげ(乾) さわら 西京みそ かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 もち米 上白糖 黒いりごま	にんじん ほうれん草 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 ねぎ マンダリンオレンジ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.6 g
18	水	○	きなこ揚げパン ポトフ ぶどうゼリー	きな粉(脱皮大豆) 豚モモ肉 ウィンナー 牛乳 アガー	コッペパン 上白糖 じゃがいも 米白絞油 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ ぶどうジュース(100%)	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 1.9 g
19	木	○	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
20	金	○	ご飯 おろしソースハンバーグ 人参のグラッセ きのこと野菜のみそ汁	豚ひき肉 押し豆腐 油揚げ かつお削り節 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	米 パン粉(生) でんぷん 上白糖 三温糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん 小松菜 玉葱 大根 ごぼう 大根 ぶなしめじ(産直)	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.9 g
23	月	○	食パン 手作りみかんジャム チーズオムレツ じゃがいものスープ	鶏卵 鶏小間 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも 米ぬか油	にんじん みかん缶 オレンジジュース (100%) 玉葱 セロリー にんにく	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.3 g
24	火	○	昆布ご飯 ししゃも焼き 豚汁	鶏肉ひき肉 油揚げ 豚小間 木綿豆腐 かつお削り節 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 刻み昆布 ししゃも	米 上白糖 細の目こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.3 g
25	水	○	チキンカレー フルーツサラダ	鶏小間 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 640 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
26	木	○	たけのご飯 かつおと大豆の東煮 野菜のみそ汁	かつお 大豆(水煮)トルト かつお削り節 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 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 35.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.4 g
27	金	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ	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 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 きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.9 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。
- ★ 13日(金)より1年生の給食が始まります。
- ★ 今年度より、牛乳の容器が紙パックになります。



	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
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
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	627	25.6	20.7 29.7%	351	2.4	263	0.42	0.55	33	4.5	2.7

「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク

