

家庭数配布



平成31(2019)年4月献立表



練馬区立光和小学校

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	エネルギーたんぱく質
9	火		桜ごはん さわらの西京焼き 野菜のたきあわせ 春野菜のすまし汁 イチゴ <small>はるやさい</small>	豆腐 油揚げ さわら 牛乳 味噌	精麦 精白米 こんにゃく じゃが芋 三温糖	うど さやいんげん かぶの葉 かぶ 人参 いちご たけのこ	639 Kcal 18.2 g
10	水		オニオンベーコンパン 麦入りミネストローネスープ パリパリサラダ 清見オレンジ	鶏卵 ベーコン 鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ インゲン豆	小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも 精麦 ギョウザの皮 はちみつ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ホールトマト にんじん にんにく パセリ セロリー 清見オレンジ	626 Kcal 15.3 g
11	木		麦ごはん 肉豆腐 うどのあえもの ミニトマト <small>地場の「うど」使用</small>	豚肉 焼き豆腐 牛乳	精麦 精白米 サラダ油 緑豆はるさめ 焼麩 三温糖	玉ねぎ 人参 ほんしめじ ネギ 青梗菜 うど きゅうり ミニトマト	635 Kcal 16.6 g
12	金		レタスチャーハン みどりのワンタン あん乳豆腐 <small>1年生給食開始</small>	焼き豚 鶏卵 牛乳 鶏肉 挽き肉 寒天	精麦 精白米 ワンタンの皮 砂糖 ごま油 サラダ油	ネギ たけのこ レタス 赤ピーマン しょうが セロリー 小松菜 にんにく 人参 えのきたけ 白菜 青梗菜 みかん もも パインアップル いちご	637 Kcal 13.8 g
15	月		麦ごはん ふきみそいため じゃがいものカレー煮 かぶ浅づけ	味噌 豚ばら肉 牛乳	大麦 精白米 サラダ油 じゃが芋	ふき 人参 玉ねぎ さやいんげん かぶ 胡瓜	670 Kcal 12.1 g
16	火		春炊きごはん はるやさい キスのフライ日酢め ん <small>はるやさい</small>	油揚げ 牛乳 キス 鶏卵 豚もも肉	精白米 大麦 三温糖 サラダ油 薄力粉 パン粉 だん粉	たけのこ ふき 人参 もやし 小松菜 きゅうり 大根 ネギ えのきたけ 乾しシイタケ	624 Kcal 17.4 g
17	水		五目あんかけやきそば フルーツ寒天	豚肩肉 ハム イカ ウズラ卵 牛乳 粉寒天 むきえび	サラダ油 中華麺 ごま油 三温糖 だん粉	にんにく タケノコ 人参 きくらげ セロリー もやし 白菜 青梗菜 みかん パインアップル いちご	706 Kcal 17.4 g
18	木		黒米ごはん 青菜のみそ汁 サバのカレームニエル 煮豆 おひたし	牛乳 さば 金時豆 油揚げ 味噌	精白米 黒米 小麦粉 バター 三温糖	ほうれん草 白菜 人参 キャベツ 大根 小松菜	687 Kcal 17.6 g
19	金		ビビンバ トマトときゅうりのサラダ ふしめん汁 <small>1年生を迎える会</small>	豚挽き肉 鶏卵 牛乳 なる と 真昆布	精麦 精白米 三温糖 ふしめん ごま油 サラダ油	生姜 生ぜんまい たけのこ 小松菜 もやし トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 乾しシイタケ ネギ	670 Kcal 16.5 g
22	月		麦ごはん 豆腐の五目あんかけ はるさめサ ラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肩肉 むきえび 豆腐	精白米 精麦 ごま油 だん粉 はるさめ 三温糖	にんにく 生姜 たけのこ ネギ 生シイタケ しめじ 人参 セロリー フロッコリー 赤ピーマン 胡瓜 キャベツ レモン 清見オレンジ	609 Kcal 17.3 g
23	火		ゆかりごはん 白いんげん豆のコロッケ そくせき漬 け 小松菜スープ	牛乳 豚挽き肉 いんげん豆 粉チーズ 鶏卵 ベーコン	精麦 精白米 サラダ油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 三温糖 ゴマ 緑豆 はるさめ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり セロリー 小松菜 乾しシイタケ	719 Kcal 12.6 g
24	水		ハチミツトースト シーフードのクリーム煮 大根サラダ	牛乳 むきえび 鶏肉 いか クリーム チーズ	食パン バター はちみつ サラダ油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリー フロッコリー 大根 スイートコーン	761 Kcal 14.6 g
25	木		麦ごはん わかさぎの南蛮漬け コーンポテト 塩きゅうり たまご玉ねぎとふのみそしる <small>新じゃがいも</small>	牛乳 わかさぎ 油揚げ 味噌	精白米 精麦 だん粉 薄力粉 三温糖 バター じゃが芋 焼麩	ネギ スイートコーン 人参 パセリ 胡瓜 大根 玉ねぎ 小松菜	638 Kcal 17.4 g
26	金		ビーンズカレー キャベツとわかめのレモン酢 甘夏ゼ リー	鶏もも肉 大豆 レンズ豆 金時豆 牛乳 わかめ 粉寒天 ゼラチン	精白米 大麦 サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 ザラメ糖 車麩	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ セロリー りんご キャベツ レモン 夏みかん みかん果汁	726 Kcal 12.2 g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



～今月の献立より～

- 9日 新級をお祝いして塩漬けの桜を炊き込んだ「さくらごはん」をつくります。ほんのり桜の香りがする、春を感じるごはんです。
- 10日 新たまねぎのおいしい季節です。手作りパンにはいります。
- 12日 1年生の給食がはじまります。
- 16日 「春たきごはん」 旬のたけのことふきの入ったごはんです。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小4月平均	668	15.6	27	373	2.7	229	0.25	0.39	20	5.8	3.9
学校給食摂取基準	650	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.0

(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)