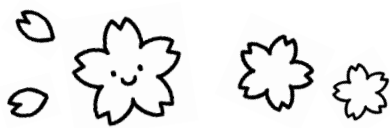


令和4年



4月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
7	木	牛乳	桜おこわ さわらの西京焼き 塩こんぶあえ 吉野汁	大豆 牛乳 さわら みそ 塩こんぶ とり肉 油揚げ	米 もち米 油 こんにゃく さとう ごま油 かたくり粉	しいたけ にんじん しょうが キャベツ 小松菜 大根 えのき ねぎ	554	19.6
8	金	牛乳	うぐいすきなこ揚げパン コールスロー 肉だんごスープ	きな粉 牛乳 とり肉 ふた肉 豆腐	ショートニングパン 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま油	キャベツ にんじん コーン しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	608	15.5
11	月	牛乳	中華丼 キャベツのじゃこ炒め くだもの	ふた肉 なんと いか 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし くだもの	552	15.8
12	火	牛乳	とり肉とごぼうのごはん 小松菜入り卵焼き みそけんちん汁	とり肉 油揚げ 牛乳 卵 豆腐 みそ	米 もち米 ごま油 さとう 油 こんにゃく 里いも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 ねぎ	584	18.7
13	水	牛乳	丸パン ポテトコロッケ ボイル野菜 ミネストローネ	牛乳 ふた肉 とり肉 大豆	丸パン 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマト	604	15.8
14	木	牛乳	こぎつねごはん ししゃものいそべあげ おかかあえ 豚汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり かつお節 ふた肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 もやし しょうが 大根 ごぼう えのき ねぎ	623	18.1
15	金	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 野菜のごまあえ 肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩こんぶ ふた肉	米 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん	567	16.8
18	月	牛乳	きのこのピラフ タンドリーチキン ABCスープ	とり肉 牛乳 ヨーグルト 大豆	米 油 マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが キャベツ コーン 小松菜	567	18.0
19	火	牛乳	米粉のハヤシライス オニオンドレッシングサラダ	ふた肉 豆乳 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも さとう ざらめ 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり	623	13.7
20	水	牛乳	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ	牛乳 ふた肉 みそ 豆腐 わかめ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ なら きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	583	16.3
21	木	牛乳	ハニートースト ペンネソテー とり肉のポトフ	牛乳 ベーコン とり肉 ウィンナー 大豆	食パン マーガリン はちみつ マカロニ 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ フロッコリー	613	15.5
22	金	牛乳	たけのごはん 鮭の塩焼き 中華サラダ いなか汁	油揚げ 牛乳 鮭 とり肉 みそ	米 もち米 さとう ごま油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たけのこ キャベツ もやし きゅうり コーン 大根 えのき 小松菜	563	20.7
25	月	牛乳	チキンカレーライス 大根サラダ	とり肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり	669	11.7
26	火	牛乳	練馬スパゲッティー ウィンナーと野菜のソテー オレンジゼリー	ツナ缶 牛乳 ウィンナー アガー	スパゲッティー オリーブオイル さとう 油	大根 にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 オレンジジュース	584	16.4
27	水	牛乳	チキンクリームライス じゃがいものハニーサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	632	12.7
28	木	牛乳	わかめごはん 白身魚の香味ソース ちぐさあえ 野菜のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 タラ 油揚げ みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのき 大根 白菜 しめじ	577	16.9

※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	594	16.3	31.9	2.8	330	90	2.1	228	0.27	0.44	18	6.6
摂取基準	650	12~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



くだものは季節のものを取り入れます。4月は清見オレンジ等の柑橘類を予定しています。アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることはないよう、ご庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければと思います。