

令和6年

# 4月献立表

練馬区立関町小学校

実施日	日	曜	献立名	献立			栄養量	
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	1人1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
9	火	牛乳	豚丼 けんちん汁	ふた肉 牛乳 油揚げ 豆腐	米 大麦 さとう しらたき ごま油 かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ いら ごぼう にんじん 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	571	17.4
10	水	牛乳	桜おこわ 魚の西京焼き 和風肉団子汁	青大豆 牛乳 魚 みそ ふた肉 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく さとう かたくり粉	しいたけ にんじん しょうが たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	565	20.8
11	木	牛乳	うぐいすきなご揚げパン フレンチサラダ 豆と野菜のトマトスープ煮	きな粉 牛乳 とり肉 大豆	ショートニングパン 油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 にんにく たまねぎ トマト缶	572	15.3
12	金	牛乳	たけのこごはん 厚焼き卵 五目汁	油揚げ 牛乳 とり肉 大豆 卵 豆腐 みそ	米 もち米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	564	18.4
15	月	牛乳	中華丼 炒めナムル くだもの(予定:かんきつ類)	ふた肉 なた(山芋なし) いか 牛乳	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 もやし 小松菜 くだもの(予定:かんきつ類)	544	15.3
16	火	牛乳	丸パン ポテトコロケ ポイルキャベツ コンソメスープ	牛乳 ふた肉 とり肉 ウィンナー 大豆	丸パン 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリ コーン缶 小松菜	629	15.3
17	水	牛乳	こぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 もち米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉	にんじん 大根 たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ 小松菜	587	16.1
18	木	牛乳	米粉のハヤシライス ウィンナーと野菜のソテー	ふた肉 豆乳 牛乳 ウィンナー	米 大麦 油 じゃがいも さとう 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 トマトピューレ グリンピース コーン キャベツ 小松菜	625	14.0
19	金	牛乳	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 ふた肉 みそ 豆腐	米 大麦 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 いら キャベツ もやし きゅうり コーン缶	583	16.5
22	月	牛乳	チリビーンズライス パリパリサラダ	ふた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう ワンタンの皮 はちみつ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン缶	616	15.2
23	火	牛乳	わかめごはん 白身魚の香味ソース揚げ 豚汁	わかめ 牛乳 白身魚 ふた肉 豆腐 みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 大根 にんじん ごぼう 小松菜	589	18.1
24	水	牛乳	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ	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 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	660	12.1
25	木	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 干草和え 肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ふた肉	米 ごま さとう ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ しょうが たまねぎ さやいんげん	565	16.8
26	金	牛乳	ミートソーススパゲッティ 小松菜とコーンいため ぶどうゼリー	ふた肉 大豆 牛乳 アガー	スパゲッティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 もやし コーン缶 小松菜 ぶどうジュース	585	16.3
30	火	牛乳	スタミナ丼 広東スープ	ふた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ いら りんご にんにく たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	573	17.0

※ 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。 ※給食回数15回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	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	589	16.2	30.4	2.7	323	91	2.2	222	0.32	0.44	15	6.6

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。  
※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



くだものは季節のものを取り入れます。4月はかんきつ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をしないよう、  
ご家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。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク