

4月献立表

【給食目標】給食の仕方を覚えよう

実施日 日 曜	飲み物	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 金		桜ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごまあえ 青菜のすまし汁	鶏むね 牛乳 とり肉 豆腐	米 黒米 砂糖 片栗粉 白すりごま	にんじん えのきたけ グリンピース 生姜 キャベツ 小松菜 ほうれん草	514	19.5	33.1	2.7
11 月		五分つき米入りごはん 厚揚げの中華煮 野菜の華風あえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ もやし	551	16.7	33.6	2.0
12 火		麦ごはん ししゃもフライ うどん入りきんぴらごぼう 里芋のみそ汁	牛乳 子持ちししゃも みそ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 大豆油 こんにゃく 里芋	ごぼう うど にんじん ねぎ	535	13.2	28.6	2.2
13 水		米粉のカレーライス コーンサラダ	牛乳 豚肉	米 大豆油 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ コーン	519	15.3	23.9	1.7
14 木		高野豆腐のそぼろ丼 けんちん汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 とり肉 豆腐	米 大豆油 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	536	17.8	30.7	2.1
15 金		きなこ揚げパン キャベツたっぷりミートローフ 米粉のマカロニスープ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏むね	コッペパン 油 砂糖 大豆油 じゃが芋 米粉マカロニ	キャベツ にんじん コーン グリンピース トマトピューレ たまねぎ	660	19.0	40.8	2.8
18 月		豚丼 貝たかさんのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 アガー	米 大豆油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ ぶどうジュース	553	16.5	26.2	2.2
19 火		赤飯 鶏肉のから揚げ じゃがいものきんぴら すまし汁	ささげ 牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ	米 もち米 片栗粉 米粉 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油 砂糖	生姜 にんじん れんこん ピーマン 小松菜 えのきたけ	528	16.6	26.1	2.1
20 水		黒豆と昆布のごはん 筑前煮 野菜のみそドレッシングあえ	とり肉 黒大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 鶏もも みそ	米 大麦 大豆油 砂糖 こんにゃく 里芋	にんじん 干しいたけ ごぼう れんこん 大根 さやえんどう キャベツ もやし 小松菜	504	16.3	27.5	2.2
21 木		レモンシュガートースト 豚肉のポトフ コールスローサラダ	牛乳 豚肉	食パン マーガリン グラニュー糖 大豆油 じゃが芋 砂糖	レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン	497	14.2	38.0	2.1
22 金		ブルコギ丼 わかめスープ デコボン	豚肉 牛乳 鶏むね わかめ 豆腐	米 大豆油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら ねぎ デコボン	588	14.4	34.7	2.1
25 月		わかめごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 青菜のボン酢あえ じゃがいものそぼろ煮	わかめご飯の素 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖 大豆油 じゃが芋	にんじん もやし 小松菜 ゆず 生姜 干しいたけ たまねぎ	570	15.4	25.7	2.4
26 火		三色そぼろごはん 変わり漬け 野菜のみそ汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 大豆油 砂糖 ごま油	生姜 グリンピース キャベツ きゅうり にんじん かぶ 大根 ねぎ 小松菜	543	17.9	33.8	2.2
27 水		麦ごはん 鰯の西京焼き もやしとちくわの炒めもの 沢煮椀	牛乳 さわら みそ 竹輪 とり肉 豆腐	米 大麦 オリーブ油 片栗粉	もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	504	20.4	30.5	2.0
28 木		ミートソーススパゲティ フレンチサラダ	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン	597	17.4	33.9	2.2

※ 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

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、栄養士までご連絡ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	547	16.7	31.3	2.2	320	84	2.0	217	0.28	0.43	13	5.3

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

☆練馬区内産食材の使用予定

うど

☆練馬区内産食材の使用状況（3月）

うど