

4月のこんだて表

平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
6	月		入学式・始業式				
7	火	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	豚肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 ひまわり油	にんじん しょうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	659 26.9 豆類
8	水	○	ご飯 鮭の塩焼き ごま醤油のおひたし 生揚げのみそ汁	鮭 おかか 生揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 じゃがいも 白すりごま	ほうれんそう にんじん こまつな もやし だいこん	572 29.1 卵類
9	木	○	カレーライス コールスローサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 砂糖 ひまわり油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし	677 20.5 種実類
10	金	○	丸パン 照り焼きチキン ポイルキャベツ 金時豆のスープ	鶏肉 ベーコン 鶏肉 赤いんげんまめ 牛乳	丸パン 砂糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん パセリ しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ	570 26.8 魚介類
13	月	○	きなこあげパン ワンタンスープ くだもの	きな粉 豚肉 牛乳	コッパン 砂糖 ウェーブワンタン ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな なら しょうが にんにく はくさい もやし ねぎ くだもの	589 22.8 きのこ類
14	火	○	じゃこ菜飯 野菜の辛味和え 肉じゃが	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 白いりごま ひまわり油	大根葉 こまつな にんじん 玉ねぎ さやいんげん はくさい しょうが	570 23.1 豆類
15	水	○	ご飯 豚肉の香味焼き 豆腐のすまし汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉	青ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ だいこん	611 27.1 小魚類
16	木	○	キャロットライス さばの竜田揚げ ベーコンと大豆のスープ	さば ベーコン 大豆 牛乳	米 でん粉 薄力粉 ごま油 じゃがいも 白いりごま ひまわり油	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	642 25.1 藻類
17	金	○	古代赤飯 ホッケの塩焼き 青菜とコーンの和風炒め のっぺい汁	ほっけ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 黒米 こんにやく じゃがいも ちくわぶ でん澱 黒いりごま ひまわり油	にんじん こまつな とうもろこし だいこん ねぎ	569 26.1 卵類
20	月	○	じゃこわかご飯 まぐろのガーリック焼き 豚汁	まかじき 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 牛乳 赤みそ ちりめんじゃこ わかめ	米 こんにやく じゃがいも 白いりごま ひまわり油	にんじん こまつな にんにく ねぎ ごぼう だいこん	547 31.2 種実類
21	火	○	ぶどうパン 手作り団子 ミネストローネ	豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳	ぶどうパン でん粉 ごま油 じゃがいも シェルマカロニ ひまわり油 バター	にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ セロリ	625 26.0 きのこ類
22	水	○	マーボー豆腐丼 わかめスープ	豚肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	米 砂糖 ぐずでん粉 でん粉 ごま油 ひまわり油	にら にんじん にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ だいこん	584 25.4 小魚類
23	木	○	きんぴらご飯 焼きししゃも つぼん汁	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも ごま油 ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん 干しいたけ	537 27.8 藻類
24	金	○	チキンライス 大豆入りポテトスープ くだもの	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	米 じゃがいも バター ひまわり油	にんじん パセリ 玉ねぎ もやし マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが くだもの	559 21.0 魚介類
27	月	○	ご飯 家常豆腐 中華サラダ	豚肉 生揚げ 赤みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま油 ひまわり油	にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ セロリ しょうが にんにく もやし とうもろこし 玉葱	628 25.0 種実類
28	火	○	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 もやしの炒め物	豚肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ひまわり油	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ もやし	585 21.1 豆類
29	水		昭和の日				
30	木	○	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	豚肉 いか 牛乳 寒天	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 白玉 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし みかん パイナップル	690 29.0 卵類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。
★今月のくだものは、13(月)きよみ、24日(金)なつみを予定しています。

学校給食摂取基準	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
4月の平均基準量	601	25.5	20.5(30%)	346	2.1	255	0.34	0.47	18	4.3	2.9
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								