



4月のこんだて表



平成 28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) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	
6	水		入学式・始業式				
7	木	○	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 もやし炒め物 果物(せとか)	豚肉、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖 でんぷん、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、せとか	621 22.2 豆類
8	金	○	マーボー豆腐丼 中華サラダ	豚肉、赤みそ 木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、にら、にんにく しょうが、干しいたけ、ねぎ たけのこ、キャベツ、もやし とうもろこし、玉ねぎ	582 22.2 卵類
11	月	○	チキンカレーライス コールスローサラダ	鶏肉、生クリーム、牛乳	米、おむぎ、じゃがいも 小麦粉、砂糖、ひまわり油 バター	にんじん、にんにく、しょうが 小麦粉、キャベツ、とうもろこし もやし	670 18.6 小魚類
12	火	○	たけのこご飯 さばのごま味噌焼き 野菜のすまし汁	鶏肉、油揚げ、さば 白みそ、木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、ひまわり油 白すりごま、ごま油	にんじん、こまつな、たけのこ しょうが、干しいたけ、だいこん ねぎ	567 26.4 いも類
13	水	○	きなこ揚げパン パセリポテト ワンタンスープ	豚肉、きな粉、牛乳	コッペパン、砂糖、じゃがいも ワンタン、米白絞油 ひまわり油、ごま油	にんじん、にら、しょうが にんにく、はくさい、もやし ねぎ、セロリ	616 22.7 藻類
14	木	○	しょうが焼き丼 わかめスープ 果物(清美オレンジ)	豚肉、木綿豆腐 牛乳、生わかめ	米、でんぷん、ひまわり油 ごま油	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、だいこん ねぎ、清美オレンジ	591 24.1 魚介類
15	金	○	きんぴらご飯 沖さわらの照り焼き 田舎汁	豚肉、油揚げ、沖さわら 生揚げ、白みそ、赤みそ 牛乳	米、こんにやく、砂糖 水あめ、じゃがいも ひまわり油	にんじん、さやいんげん、ごぼう しょうが、だいこん、ねぎ	612 29.2 果物類
18	月	○	じゃこ菜飯 肉じゃが 野菜の香味和え	豚肉、ちりめんじゃこ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖 こんにやく、ひまわり油	大根葉乾燥、にんじん、こまつな さやえんどう、しょうが、玉ねぎ はくさい	589 23.4 魚介類
19	火	○	コーン茶飯 いかレンコンしゅうまい もやしの中華スープ ☆4年生 遠足☆	豚肉、いか、牛乳	米、しゅうまいの皮 でんぷん、はるさめ ごま油	にんじん、こまつな、とうもろこし れんこん、玉ねぎ、干しいたけ しょうが、もやし、ねぎ	562 23.1 種実類
20	水	○	丸パン チキンのママレード焼き ポイルキャベツ 金時豆のスープ	鶏肉、ベーコン 赤いんげんまめ、牛乳	横割り丸パン じゃがいも、ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、玉ねぎ、ママレード	586 27.3 卵類
21	木	○	ご飯 鮭の塩焼き ごましょうゆのおひたし 豚汁	豚肉、塩さけ、おかか 油揚げ、木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳	米、こんにやく じゃがいも、白すりごま ひまわり油	ほうれんそう、にんじん、もやし しょうが、だいこん、ねぎ	633 29.9 きのこ類
22	金	○	チキンライス ポトフ グレープゼリー	豚肉、鶏肉、ベーコン ウインナー、牛乳	米、砂糖、じゃがいも ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、かぶ ぶどうジュース	641 23.2 乳類
25	月	○	古代赤飯 入学・進級祝い ししゃものみりん焼き 青菜とコーンの和風炒め 吉野汁	鶏肉、ししゃも、牛乳	米、黒米、でんぷん こんにやく、ふ 黒いりごま、ひまわり油	にんじん、こまつな、みつば とうもろこし、干しいたけ、だいこ ん	526 26.4 豆類
26	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	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ、きゅうり	663 26.9 藻類
27	水	○	ご飯 いかの唐揚げ キャベツのおかか炒め かきたま汁	鶏肉、いか、おかか 木綿豆腐、たまご、牛乳	米、小麦粉、でんぷん 米白絞油、ひまわり油	こまつな、にんじん、しょうが キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ	581 27.4 種実類
28	木	○	シュガートースト ツナと大根のサラダ パミサリスープ ☆3年生 遠足☆	豚肉、ツナ、牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも パミセリ(パスタ)、ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	にんじん、だいこん、きゅうり にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ	563 18.6 豆製品類
29	金		昭和の日				

※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、7(木)なつみ(柑橘)、14日(木)清美オレンジを予定しています。

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	600	24.5	20.4(31)	320	1.9	228	0.32	0.47	29	3.8	2.7
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%								

