



# 4月のこんだて表



練馬区立大泉学園緑小学校

平成31年度

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(%) 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		
8月			<b>入学式・始業式</b>					
9	火	○	ドライカレー グリーンサラダ 果物(いちご)	豚肉、鶏肉 ひよこめ、牛乳	米、おおむぎ、薄力粉 砂糖、ひまわり油	にんじん、アスパラガス、にんにく ブロッコリー、しょうが、玉ねぎ ごぼう、きゅうり、キャベツ、いちご	638 14.4 小魚類	
10	水	○	ごはん 鮭の花園焼き ひじきの煮物 小松菜とえのきたけの味噌汁	鮭、さつまいも(卵無)、 油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳、ひじき	米、こんにやく、砂糖 エッグケアマヨネーズ(卵無) ひまわり油	赤ピーマン、にんじん、ねぎ さやいんげん、こまつな、ごぼう とうもろこし、だいこん、 えのきたけ、パセリ、玉ねぎ	587 19.4 果物類	
11	木	○	きな粉揚げパン 春野菜のポトフ ミニトマト	きな粉、鶏肉、ベーコン ウインナー、牛乳	コッペパン、砂糖 じゃがいも、なたね油 ひまわり油	にんじん、さやいんげん、かぶ ミニトマト、玉ねぎ、キャベツ、	597 16.5 藻類	
12	金	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 蒸しさつまいも	鶏肉、豚肉、木綿豆腐 テンメンジャン(ごま) ボンレスハム、牛乳	米、砂糖、でんぷん、ごま油 緑豆はるさめ、さつまいも ひまわり油、白いりごま	にんじん、にら、ねぎ にんにく、しょうが、干しいたけ たけのこ、きゅうり、もやし きくらげ	667 13.8 卵類	
15	月	○	赤飯 鶏のから揚げ 野菜の磯和え 吉野汁	1年生 給食開始 入学・進級祝い	ささげ、鶏肉、油揚げ かまぼこ(卵無)、牛乳 きざみのり	米、もち米、薄力粉、砂糖 こんにやく、でんぷん 黒いりごま、なたね油	613 17.5 乳類	
16	火	○	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ 果物(河内晩柑)	豚肉、鶏肉、牛乳	スパゲティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油 薄力粉	にんじん、赤ピーマン、にんにく しょうが、セロリ、玉ねぎ、きゅうり マッシュルーム、キャベツ トマト缶、河内晩柑	671 15.6 小魚類	
17	水	○	わかめごはん ししゃもフライ 新じゃがのそぼろ煮	鶏肉、牛乳、ししゃも	米、薄力粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、じゃがいも こんにやく、砂糖、でんぷん なたね油、ひまわり油	にんじん、しょうが、玉ねぎ たけのこ、干しいたけ グリーンピース	711 18.3 卵類	
18	木	○	シュガートースト 野菜とツナのソテー ABCトマトスープ	4年生 遠足	ツナ、ベーコン、牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも マカロニ、マーガリン(乳無) ひまわり油	にんじん、パセリ トマト缶、キャベツ、とうもろこし にんにく、玉ねぎ	533 13.4 果物類
19	金	○	こぎつねごはん 鯖の文化干し焼き 沢煮椀	油揚げ、さば 豚肉、牛乳	米、もち米、砂糖 でんぷん、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、みつば だいこん、たけのこ、えのきたけ	614 17.0 種実類	
22	月	○	ごはん 生揚げとえびの旨煮 もやしのピリ辛炒め	えび、鶏肉、生揚げ 油揚げ、牛乳	米、でんぷん、砂糖 ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、はくさい もやし	577 19.2 乳類	
23	火	○	しょうが焼き丼 いかれんこんシュウマイ 果物(デコポン)	3年生 遠足	豚肉、いか、牛乳	米、でんぷん しゅうまいの皮、ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、れんこん、干しいたけ デコポン	739 14.0 小魚類
24	水	○	卵とじうどん 五目きんぴら よもぎ団子	鶏肉、たまご、絹ごし豆腐 さつまいも(卵無) ゆで小豆缶詰、牛乳	冷凍うどん、砂糖、でんぷん こんにやく、白玉粉、上新粉 砂糖、ひまわり油	にんじん、こまつな、よもぎ 玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ ごぼう、れんこん、さやいんげん	575 17.7 果物類	
25	木	○	チキンライス パンチーンズ キャベツとコーンのスープ	鶏肉、大豆 ベーコン、牛乳	米、おおむぎ、砂糖 でんぷん、なたね油 ひまわり油	にんじん、パセリ、玉ねぎ マッシュルーム、グリーンピース セロリ、とうもろこし、キャベツ	585 15.7 藻類	
26	金	○	たけのこごはん 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	油揚げ、焼き竹輪(卵無) 豚肉、木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳、あおのり	米、砂糖、薄力粉 こんにやく、じゃがいも なたね油、ひまわり油	にんじん、こまつな、たけのこ しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	610 17.0 種実類	

※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9日(火)いちご、16日(火)河内晩柑、23日(火)デコポンを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g
4月の平均基準量	623	16.3	30.2	2.1	329	94	2.2	184	0.24	0.37	14	4.3
摂取基準量	650	摂取エネルギー 全体の13%~20%	摂取エネルギー 全体の20%~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	



1年間よろしく願います!

