

# 4月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
8	火	○	桜ごはん・魚の照り焼き 五目汁	牛乳 シルバー 豚肉 豆腐	米 竹輪麩	桜の花塩漬 生姜 人参 大根 しめじ 白菜 長葱 小松菜	575 27.0	
9	水	○	揚げパン・ワンタンスープ くだもの	牛乳 黄粉 豚肉	パン ごま 米白絞油 米サラダ油 ワンタンの皮 ごま油	人参 白菜 もやし 長葱 にら くだもの	602 21.0	
10	木	○	磯おこわ・金時豆の甘煮 野菜椀	牛乳 鶏肉 昆布 ひじき 油揚げ うずら豆 はんぺん	米 もち米 米サラダ油	人参 こんにゃく えのきだけ 大根 小松菜	578 20.6	
11	金	○	豆腐そぼろ丼・かぶの即席漬 せんべい汁	牛乳 鶏肉 押し豆腐 豚肉	米 米サラダ油 ごま油 ごま 南部せんべい	人参 干し椎茸 筍 長葱 グリーンピース かぶ 大根 ごぼう しめじ 白菜	598 24.8	
14	月	○	カレーライス・福神漬 コーンサラダ	牛乳 豚肉	米 米サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ糖	玉葱 人参 福神漬 キャベツ ホールコーン	722 20.8	
15	火	○	ミルクパン・チキンポトフ 野菜チップス	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	パン 米サラダ油 米白絞油 じゃが芋 さつま芋	人参 玉葱 キャベツ パセリ 蓮根	624 21.7	
16	水	○	スパゲティミートソース わかめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 バター ごま ごま油	玉葱 人参 マッシュルーム トマトビュレ キャベツ きゅうり	703 27.2	
17	木	○	金平ごはん・焼きししゃも 味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 味噌	米 米サラダ油 ごま油 ごま	人参 ごぼう グリンピース 大根 白菜 小松菜 長葱	594 28.4	
18	金	○	わかめ御飯・野菜の胡麻和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 わかめ 豚肉	米 米サラダ油 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 グリンピース もやし ほうれん草 白滝	638 22.5	
21	月	○	たけのこ御飯・魚の生姜煮 田舎汁	牛乳 油揚げ さごし 生揚げ	米 じゃが芋 米サラダ油 ごま	ごぼう 筍 みつば 人参 大根 しめじ 小松菜 長葱	721 34.1	
22	火	○	ごま御飯・厚焼き玉子 豚汁	牛乳 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 ごま 米サラダ油 じゃが芋	人参 筍 干し椎茸 長葱 グリーンピース ごぼう 大根 こんにゃく	630 26.4	
23	水	○	変わりクッパ ビーフンソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	米 米サラダ油 ごま ごま油 ビーフン	人参 大豆もやし 筍 みつば 玉葱 干し椎茸 キャベツ ピーマン	574 19.2	
24	木	○	ご飯・野沢菜の胡麻炒め 豆腐とエビのケチャップ煮	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 えび ちりめんじゃこ	米 米サラダ油 ごま油 ごま	玉葱 人参 筍 干し椎茸 白菜 グリンピース 野沢菜漬 もやし	603 25.9	
25	金	○	丸パン・野菜スープ マカロニグラタン	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ	パン 米サラダ油 小麦粉 マカロニ バター パン粉	人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ しめじ ホールコーン	656 26.6	
28	月	○	チキンライス・バミセリスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 バター 米サラダ油 じゃが芋 バミセリ	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース ピーマン くだもの	675 20.1	
29	火		<b>昭和の日</b>					
30	水	○	ご飯・イカのさらさ揚げ 小松菜と春雨のスープ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐	米 米白絞油 澱粉 米サラダ油 春雨 ごま油	人参 玉葱 小松菜	620 24.3	

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。

☆ご意見・ご要望・自慢料理などを、学校へお寄せください。