

4月の献立表

平成27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)
7	火	○	桜ご飯・鯖の味噌焼き しゃべこと汁	牛乳 鯖 豚肉 みそ 焼き豆腐	米 もち米 こんにやく じゃがいも 米サラダ油	桜花塩漬 ごぼう にんじん 干し椎茸 大根 ながねぎ	579 27.3
8	水	○	ご飯・じゃがいものそぼろ煮 野沢菜のごま炒め	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米サラダ油 澱粉 じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 野沢菜漬 もやし グリンピース	646 23.0
9	木	○	揚げパン・肉団子入り野菜スープ 果物	牛乳 黄粉 豚肉 卵 豆腐	パン 米白絞油 ごま 澱粉 春雨 ごま油	にんじん 干し椎茸 生姜 ながねぎ 白菜 果物	611 22.9
10	金	●	わかめご飯・鶏肉の七味焼き 野菜の胡麻和え	油揚げ 鶏肉 わかめ	米 ごま	ながねぎ 小松菜 もやし	536 21.5
13	月	○	カレーライス・福神漬 春キャベツのサラダ	牛乳 豚肉	米 米サラダ油 パター じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖	たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ ホールコーン	735 20.8
14	火	○	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 帆立 いか うずらの卵 寒天	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 水飴	たけのこ にんじん 干し椎茸 たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 パイ缶 りんご缶 黄桃缶	659 25.9
15	水	○	菜飯・まぐろのガーリックステーキ こんにやくの金平	牛乳 かじきまぐろ 鶏肉	米 米サラダ油 ごま油 ごま こんにやく	青菜 にんにく にんじん ごぼう さやいんげん	485 24.2
16	木	○	食パン・いちごジャム かぼちゃシチュー・和風サラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ちりめんじゃこ	パン 米サラダ油 小麦粉 ごま油 パター	いちごジャム セロリ たまねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 水菜 にんじん	595 20.7
17	金	○	ご飯・ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と豆腐のスープ煮	牛乳 豚肉 ひじき 卵 豆腐	米 米サラダ油 ごま油	干し椎茸 にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	652 28.0
20	月	○	ごまご飯・ポテトバーグ 春雨スープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 鶏肉 豆腐	米 ごま 米サラダ油 ポテトフレーク 春雨 ごま油	にんじん たまねぎ しめじ ホールコーン チンゲンサイ ながねぎ	649 21.4
21	火	○	ポパイピラフ 白いんげん豆のトマトスープ・果物	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう ホールトマト 果物	646 19.1
22	水	○	豆腐そぼろ丼 青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 押し豆腐 油揚げ みそ	米 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 干し椎茸 たけのこ ながねぎ グリンピース 大根 しめじ 小松菜	566 23.4
23	木	○	たくあんご飯・ししゃもの南蛮漬 けんちん汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	米 こんにやく ごま じゃがいも 米白絞油 米サラダ油 ごま油	たくあん ながねぎ ごぼう 大根 にんじん	684 29.7
24	金	○	黒砂糖パン・マカロニグラタン 小松菜とじゃがいものスープ	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 春雨 マカロニ 小麦粉 じゃがいも パン粉 バター	にんじん たまねぎ 小松菜 マッシュルーム ホールコーン	709 26.3
27	月	○	ツナトースト・チキンポトフ プチトマト	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 ベーコン ウインナー	パン マヨネーズ 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ プチトマト	702 27.7
28	火	○	さんまの蒲焼丼 かぶの浅漬・沢煮椀	牛乳 さんま	米 澱粉 米白絞油 ごま こんにやく	たけのこ にんじん 大根 干し椎茸 さやえんどう かぶ かぶの葉 生姜	688 24.5
29	水	昭和の日					
30	木	○	八宝おこわ・即席漬 華風コーンスープ	牛乳 豚肉 帆立 鶏肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま油 ごま 米サラダ油	ホールコーン にんじん 生姜 たけのこ 干し椎茸 ながねぎ グリンピース きゅうり クリームコーン キャベツ ほうれんそう	599 24.7

★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。

※ ●は果汁100%オレンジジュースです。