

# 4月の献立表

平成28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	
6	水			◎ 始業式・入学式 ◎			
7	木	○	①さくらごはん ②とりにく や 鶏肉のみそ焼き ③しゃべこと汁◎2年生～6年生 給食開始◎	牛乳 ②鶏肉 ②(たれ)みそ ③豚肉 豆腐 ③(かつお節)	①(ごはん)こめ もち米 ②(たれ)上白糖 ③米ぬか油 こんにやく じゃがいも	①(具)桜の花 ①(昆布) ③人参 椎茸 大根 ねぎ	617 28.4
8	金	○	①きなこ揚げパン ②にくだんごい やさい 肉団子入り野菜スープ ③くだもの きよみ 果物 (清美オレンジ)	牛乳 ①(つけ粉)大豆きなこ ②(肉団子)豚肉 たまご ②豆腐 ②(鶏がら)	①(パン)ねじりコッペパン ①(つけ粉)ごま 上白糖 ①(揚げ油)米揚げ油 ☆1回目 ②(肉団子)片栗粉 ごま油 ②春雨 ごま油	②(にんにく しょうが) ②(肉団子)しょうが ねぎ ②人参 椎茸 白菜 ねぎ ③清美オレンジ	617 23.6
11	月	○	①ポパイパフ ②フレンチサラダ ③白いんげん豆のトマトスープ	牛乳 ①(具)ベーコン ③ウインナー 鶏肉 いんげん豆 ③(鶏がら)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 ②(ドレッシング) 米ぬか油 上白糖 ③米ぬか油 じゃがいも	①(具)にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ②キャベツ 人参 きゅうり ②(ドレッシング)玉ねぎ ③玉ねぎ 人参 セロリー パセリ トマト(缶詰) にんにく	629 19.5
12	火	△	①菜めし ②さわらわふう 鶏の和風ステーキ ③やさい いた 野菜のごま炒め ④お花見給食◎	②(魚)鯖 ③油揚げ	①(ごはん)こめ ③ごま油 ③(たれ)上白糖 ごま	①(具)菜めしの素 ②(漬けたれ)にんにく ③人参 小松菜 もやし ④オレンジジュース	527 20.4
13	水	○	①ゆかりごはん ②とりにく しちみや 鶏肉の七味焼き ③こんにやくのきんぴら ④豚汁	牛乳 ②鶏肉 ③豚肉 ④豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ④(かつお節)	①(ごはん)こめ ②(たれ)上白糖 ③米ぬか油 こんにやく 上白糖 ごま ごま油 ④米ぬか油 じゃがいも	①(具)ゆかり(赤じそ) ②(下味)しょうが ②(たれ)ねぎ ③人参 ごぼう いんげん ④大根 人参 ねぎ	668 30.0
14	木	○	①ごはん ②ひじき入り卵焼き ③豚肉と豆腐のスープ煮	牛乳 ②豚肉 たまご ③豚肉 豆腐 ③(鶏がら)	①こめ ②米ぬか油 上白糖 ③米ぬか油 上白糖 かつ油 くず粉 片栗粉 ごま油	②椎茸 人参 玉ねぎ ひじき ③(にんにく しょうが) 人参 たけのこ 椎茸 白菜 チンゲンツアイ ③(にんにく しょうが)	630 27.6
15	金	○	①チーズパン ②フライドポテト ③ペイザンヌスープ	牛乳 ①ベーコン 鶏肉 いんげん豆 ③(鶏がら)	①丸チーズパン ※粉末チーズ使用品 ②(揚げ油)米揚げ油 ☆2回目 ②じゃがいも ③米ぬか油	③(にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶詰) かつぶ かつぶの葉 (セロリー)	602 23.1
18	月	○	①ポークカレーライス ②ふくじんづけ 福神漬 ③はる 春キャベツのサラダ◎1年生 給食開始◎	牛乳 ①(カレー)豚肉 ①(カレー)鶏がら	①(ごはん)こめ ①(カレー)米ぬか油 じゃがいも ざらめ糖 ①(ルウ)バター+小麦粉+カレー粉 ③(ドレッシング)米ぬか油 上白糖	①(カレー)にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 チョウネ(果物全般) ②福神漬(大根) ③キャベツ 人参 とうもろこし(缶詰) ③(ドレッシング)玉ねぎ	712 20.2
19	火	○	①あんかけ焼きそば ②フルーツポンチ	牛乳 ①(具)豚肉 いか うずらの卵 ①(鶏がら)	①(めん)中華麺 ①(具)米ぬか油 カキ油 上白糖 くず粉 ごま油 ②(シロップ)上白糖	①(具)しょうが にんにく たけのこ 人参 椎茸 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲンツアイ ①(しょうが) にんにく ②(バナナ)アップル、黄桃、みかん、寒天 (いずれも缶詰)	641 23.1
20	水	○	①たけのこ どん 箭のそぼろ丼 ②あおな 青菜のみそ汁	牛乳 ①(具)豚肉 ②(かつお節) ②油揚げ みそ	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 上白糖	①(具)しょうが たけのこ 人参 ①(トッピング)のり ②人参 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	627 28.1
21	木	○	①食パン(いちごジャム) ②かぼちゃシチュー ③和風サラダ	牛乳 ②鶏肉 調理乳 生クリーム ②(鶏がら) ③ちりめんじゃこ	①食パン ②米ぬか油 かぼちゃ ②(ルウ)バター+米粉 ③(ドレッシング)上白糖 ごま油	①いちごジャム ②セロリー 人参 玉ねぎ パセリ ③きゅうり 大根 人参 ③(ドレッシング)しょうが	601 20.5
22	金	○	①ごまごはん ②ほいごろう 回鍋肉 ③はるさめ 春雨スープ ◎3, 4年生 遠足◎	牛乳 ②豚肉 みそ ③鶏肉 豆腐 ③(鶏がら)	①(ごはん)こめ ①(具)ごま ②米ぬか油 カキ油 上白糖 片栗粉 ③米ぬか油 春雨 ごま油	②(にんにく しょうが) 人参 たけのこ 椎茸 キャベツ 玉ねぎ ビーマン ③(にんにく しょうが) 人参 しめじ 白菜 ねぎ チンゲンツアイ ③(にんにく しょうが)	616 21.9
25	月	○	①ごはん ②にく 肉じゃが ③のざわな からいた 野菜のピリ辛炒め	牛乳 ②豚肉 ②(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 しらたき じゃがいも 三温糖 ③(たれ)ごま油 上白糖 ラー油 ごま	②しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース ③漬け物(野沢菜) 大根	610 18.0
26	火	○	①さんまの蒲焼き丼 ②かぶの浅漬け ③みそ汁 ◎1, 2年生 遠足◎	牛乳 ①(蒲焼き)魚)さんま ③(かつお節) ③みそ	①(ごはん)こめ ①(蒲焼き)衣)片栗粉 ①(蒲焼き)揚げ油)米揚げ油 ☆3 ①(蒲焼き)たれ)上白糖 ごま	①(蒲焼き)下味)しょうが ②かぶ かぶの葉 ②(たれ)しょうが ③人参 大根 小松菜 ねぎ	716 28.3
27	水	○	①ツナマヨトースト ②ペンネバジル ③チリコンカン	牛乳 ①(具)ツナ マヨネーズ チーズ ③豚肉 大豆 ③(鶏がら)	①(パン)食パン ②オリーブ油 マカロニ ③米ぬか油 上白糖	①(具)玉ねぎ キャベツ パセリ ②(にんにく) ③(にんにく 玉ねぎ) 人参 トマト(缶詰) パセリ ③(セロリー)	706 30.0
28	木	○	①はっぼう 八宝おこわ ②そくせきづ 即席漬け ③かふう 華風コーンスープ	牛乳 ①(具)豚肉 ③鶏肉 豆腐 たまご ③(鶏がら)	①(ごはん)こめ もち米 ①(具)ごま油 カキ油 ②(たれ)ごま ③米ぬか油 片栗粉 ごま油	①(具)とうもろこし(缶詰) 人参 たけのこ 椎茸 グリンピース ②キャベツ きゅうり ②(たれ)しょうが ③しょうが とうもろこし(缶詰) ねぎ ほうれん草 ③(にんにく しょうが)	600 24.8
23	祝			しょうわ ひ ☆ 昭和の日 ☆			

★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。  
( )内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。