

4月の献立表

平成29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) たんぱく質(g)
				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	
7	金	○	①さくらごはん ②とりにくや鶏肉のみそ焼き ③のっぺい汁	牛乳 ①(昆布) ②鶏肉 みそ ③鶏肉 油揚げ 豆腐 (かつお節)	①(ごはん)こめ もち米 ②上白糖 ③こんにやく さといも かつくり粉 米ぬか油	①(具)桜の花の塩漬 ③にんじん 大根 ねぎ	591 25.5
10	月	○	①ごはん ②まいぼー豆腐 ③野菜のナムル	牛乳 ②豚肉 豆腐 テイメイジャン 豆板醤 (鶏ガラ)	①こめ ②上白糖 米ぬか油 かつくり粉 ごま油 カキ油 ③上白糖 ごま油 ごま	②にんにく 生姜 ねぎ ③もやし 小松菜 にんじん にんにく 生姜	592 24.3
11	火	○	①ごはん ②にくじゃが ③のざわなからいた野菜のピリ辛炒め	牛乳 ②豚肉 (かつお節)	①こめ ②じゃがいも しらたき 三温糖 米ぬか油 ③上白糖 ごま油 ごま	②生姜 玉ねぎ にんじん グリンピース ③野菜調味漬 大根	611 18.2
12	水	○	①ごまごはん ②ほいこうろう回鍋肉 ③ちゅうか中華スープ	牛乳 ①豚肉 みそ テイメイジャン 豆板醤 ②鶏肉 豆腐 (鶏ガラ)	①こめ ごま ②上白糖 かつくり粉 米ぬか油 カキ油 ③春雨 米ぬか油 ごま油	②にんじん にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン ③にんにく 生姜 にんじん ほんしめじ 青梗菜 はくさい ねぎ	609 21.6
13	木	○	①くろざとう黒砂糖パン ②チーズオムレツ ③はる春のポトフ	牛乳 ②ロースハム たまご 調理乳 生クリーム ピザチーズ ③豚肉 ウインナー (鶏ガラ)	①黒砂糖コッペパン ②米ぬか油 ③米ぬか油 じゃがいも	②玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 ほうれんそう ③にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	639 29.9
14	金	○	①ピラフ ②ジャーマンポテト ③しろまめ白いんげん豆のトマトスープ	牛乳 ①(具)鶏肉 ②ベーコン ③ウインナー いんげん豆 (鶏ガラ)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 有塩バター ②米ぬか油 じゃがいも ③米ぬか油	①(具)玉ねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 ②にんにく 玉ねぎ ③にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト缶	606 20.4
17	月	○	①カレーライス ②ふくじんづ福神漬 ③だいこんねんせいきゅうしよくかいし大根サラダ ④1年生給食開始◎	牛乳 ①(具)豚肉 (鶏ガラ) ③わかめ	①(ごはん)こめ ①(具)じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 米ぬか油 有塩バター ③三温糖 米ぬか油	①(具)生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ②大根(福神漬) ③大根 にんじん とうもろこし缶	692 19.9
18	火	○	①ごはん ②ぶたにくさんしゅうに豚肉の三州煮 ③やさいいた野菜のごま炒め	牛乳 ②豚肉 生揚げ いか ③油揚げ	①こめ ②上白糖 米ぬか油 こんにやく じゃがいも ③上白糖 ごま油 ごま	②生姜 玉ねぎ 干し椎茸 にんじん グリンピース ③小松菜 もやし にんじん	665 27
19	水	○	①スパゲティミートソース ②はる春キャベツのサラダ	牛乳 ①(具)豚肉 大豆 粉チーズ	①(具)スパゲティ オリーブ油 ①(具)米ぬか油 有塩バター ②上白糖 米ぬか油	①にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 ②にんじん キャベツ とうもろこし缶 玉ねぎ	702 26.5
20	木	○	①ゆかりごはん ②ししゃものなんばんづ南蛮漬 ☆1 ③とんじる豚汁	牛乳 ②ししゃも ③豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	①こめ ②米ぬか油 かつくり粉 上白糖 ②(揚げ油)米白絞油(①回目) ③米ぬか油 こんにやく じゃがいも	①ゆかり ②ねぎ ③にんじん ごぼう 大根 ねぎ	671 30.8
21	金	○	①ツナマヨサンド ②ペンネパジル ③ねんせいえんそくチリコンカン ♪3、4年生 遠足♪	牛乳 ①(具)ツナ ピザチーズ ③豚肉 大豆 (鶏ガラ)	①(パン)食パン ①(具)マヨネーズ ②ペンネマカロニ オリーブ油 ③上白糖 米ぬか油	①(具)キャベツ 玉ねぎ ②にんにく ③にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	703 30
24	月	○	①はっぼう八宝おこわ ②そくせきづ即席漬 ③かふう華風コーンスープ	牛乳 ①(具)豚肉 ③鶏肉 豆腐 (鶏ガラ)	①(ごはん)こめ もち米 ①(具)ごま油 カキ油 ②ごま ③かつくり粉 ごま油 米ぬか油	①(具)にんじん とうもろこし缶 たけのこ 干し椎茸 グリンピース ②キャベツ きゅうり 生姜 ③生姜 クリームコーン缶 とうもろこし缶 小松菜 ねぎ	560 21.8
25	火	○	①ごはん ②さわらわふう鯖の和風ステーキ ③さわにわんねんせいえんそくよびびふりかけ④沢煮椀 ♪3、4年生遠足予備日♪	牛乳 ②鯖(さわら) ③花かつお ちりめんじゃこ ④(かつお節 昆布)	①こめ ③三温糖 ごま ④かつくり粉	②にんにく ④にんじん 大根 干し椎茸	540 27.5
26	水	○	①シヨク食パン ②マーマレード ③もやしのソテー ④クリームシチュー	牛乳 ④鶏肉 調理乳 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	①食パン ③米ぬか油 ④米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	②マーマレード ③にんにく もやし 玉ねぎ 青ピーマン ④玉ねぎ にんじん パセリ	576 21.6
27	木	○	①ごはん ②かばやさんまの蒲焼き ☆2 ③あさづじるかぶの浅漬 ④むらくも汁 ♪1、2年生 遠足♪	牛乳 ②さんま ④豆腐 たまご (かつお節 昆布)	①こめ ②かつくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま ②(揚げ油)米白絞油(②回目) ④かつくり粉	②生姜 ③かぶ かぶ(葉) 生姜 ④にんじん 干し椎茸 ねぎ 小松菜	707 27.5
28	金	○	①たけのこのそぼろ丼 ②どんあおなみそしる青菜の味噌汁 ③くだものなつみ果物(南津海1/4)	牛乳 ①(具)豚肉 焼きのり ②油揚げ みそ (かつお節)	①(ごはん)こめ ①(具)上白糖 米ぬか油	①(具)生姜 たけのこ にんじん ②にんじん 大根 ほんしめじ 小松菜 ねぎ ③南津海	655 29

★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。

尚、学校給食で使用するベーコン・ウインナー等の肉加工品、さつま揚げ・かまぼこ等の魚介加工品等は”たまご不使用のもの”です。
今月、予定している黒砂糖コッペパン・食パン・スパゲティにもたまごは使われていません。