



4月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質					
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>						
9	水	ピザトースト さつまいものシチュー りんごゼリー	○	牛乳 脱脂粉乳 調理用乳 ピザチーズ ベーコン 鶏肉	にんじん 青ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし りんご	食パン さつまいも 薄力粉 砂糖 油 バター	833 34.5					
10	木	桜ご飯・野菜と高野豆腐の煮物 笹かまぼこの磯辺揚げ くだもの	○	牛乳 あおのり 鶏肉 凍り豆腐 笹かまぼこ 卵	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 くだもの	もち米 米 こんにやく じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	827 30.8					
11	金	ごはん 生揚げのチリソース煮 ごまだれサラダ	○	牛乳 鶏肉 生揚げ えび 豚肉 みそ	にんじん しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 練りごま いりごま	840 37.9					
14	月	ガーリックトースト ポークビーンズ バジルポテト	○	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	パセリ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ	食パン 砂糖 油 じゃがいも マーガリン	842 32.5					
15	火	ごはん・肉豆腐 梅ドレッシングサラダ くだもの	○	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ねぎ きゅうり 梅 くだもの	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	806 32.9					
16	水	チキンレンズカレー ハニーサラダ 福神漬	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ とうもろこし 福神漬	米 じゃがいも ざらめ 薄力粉 はちみつ 油	874 26.5					
17	木	かやくごはん 呉汁 野菜のおかか和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	にんじん 小松菜 しめじ ごぼう 大根 ねぎ きゅうり もやし キャベツ	米 こんにやく 砂糖 油 ごま油 いりごま	754 32.2					
18	金	スパゲッティミートソース コーンサラダ	○	牛乳 粉チーズ 大豆 豚肉	にんじん ホールトマト にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター 油	803 30.2					
21	月	ごはん・じゃが芋と大根のそぼろ煮 いかのかりんと揚げ じゃこサラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 いか	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 ごま油	846 35.5					
22	火	ビスキュイトースト キャベツのミルクスープ ポテトサラダ	○	牛乳 チーズ 生クリーム 調理用乳 卵 鶏肉 えび	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	食パン 砂糖 薄力粉 バター 油 じゃがいも マーガリン アーモンドパウダー	788 31.2					
23	水	ごはん・かき玉汁 豚肉のしょうが焼き オレンジゼリー	○	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	にんじん 小松菜 ねぎ しょうが 玉ねぎ みかん	米 片栗粉 砂糖 油 ごま オレンジジュース	826 37.3					
24	木	カレーピラフ ベーコンポテトスープ 白身魚のマヨネーズ焼き	○	牛乳 粉チーズ ホキ ウインナー ベーコン	青・赤ピーマン にんじん 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム	米 じゃがいも パン粉 油 マヨネーズ	829 30.0					
25	金	回鍋肉丼 わかめスープ くだもの	○	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	にんじん ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ たけのこ くだもの	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	767 31.1					
28	月	シナモントースト チキントマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	にんじん ホールトマト にんにく 赤ピーマン 小松菜 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	かぼちゃパン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 砂糖 マーガリン 油 バター	793 26.0					
30	水	たけのこごはん むらくも汁 鯖の西京焼き・くだもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 さわら みそ	さやいんげん にんじん ほうれん草 たけのこ だいこん ねぎ くだもの	米 もち米 砂糖 片栗粉	827 39.9					
学校栄養摂取基準		エネルギー 820Kcal	たんぱく質 25~40g	脂質 25~30%	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	食物繊維 6.5g	ビタミンA 300μgRE	ビタミンB1 0.50mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 35mg	食塩 3g
練馬中平均栄養摂取量		817Kcal	33g	29%	380mg	2.8mg	5.6g	282μg	0.52mg	0.59mg	43mg	3.9g

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

保護者の皆さまへお願い

給食時間に使用する給食当番のエプロンと三角巾、班で使用するテーブルクロスは、順番にご家庭での洗濯をお願いしています。担当になりましたら、洗濯をして翌週明けにお子さまに持たせてくださいますよう、ご協力をお願いいたします。



10日(木)桜ごはん

入学・進級のお祝いに桜の花の塩漬けを散らしたごはんです。

30日(水)たけのこごはん

旬のたけのこを使ったごはんです。春の味覚を味わってください。