



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 >	
8	水	ツナトースト ポトフ りんごゼリー	牛乳 ピザチーズ ツナ 豚肉 ベーコン ウインナー	パセリ にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ りんご	食パン じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ りんごジュース	805 33.2	
9	木	桜ごはん・のっぺい汁 鶏肉のみそ焼き 野菜のアーモンド和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ キャベツ	米 もち米 こんにゃく 里芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油 アーモンドパウダー	772 34.3	
10	金	きびごはん・具だくさん味噌汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め くだもの	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ にんにく もやし くだもの	米 きび じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	800 29.9	
13	月	チキンレンズカレー わかめサラダ 福神漬	牛乳 わかめ 鶏肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉葱 りんご きゅうり 大根 キャベツ 福神漬	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 油 バター ごま油	814 26.7	
14	火	かやくごはん・さつま汁 ちくわの磯辺揚げ くだもの	牛乳 あおのり 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ 焼きちくわ 卵	にんじん さいいんげん しめじ ごぼう くだもの	米 こんにゃく 砂糖 さつま芋 薄力粉 油	846 30.1	
15	水	2色サンド(いちご・マーガリン) マカロニとキャベツのクリーム煮 コーンポテト	牛乳 生クリーム 調理用乳 鶏肉	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ とうもろこし	食パン 黒砂糖パン マカロニ 薄力粉 じゃが芋 マーガリン 油 バター いちごジャム	829 27.5	
16	木	回鍋肉丼 杏仁豆腐	牛乳 調理用乳 豚肉 みそ	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ みかん パイン もも	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	833 28.7	
17	金	ゆかりごはん 野菜とがんもの含め煮 鮭の塩焼き・くだもの	牛乳 鶏肉 がんも 鮭	ゆかり粉 にんじん 干し椎茸 さいいんげん 大根 くだもの	米 じゃが芋 砂糖 ごま油	790 38.1	
20	月	ごはん 豆腐とえびの中華煮 もやしのごまだれサラダ	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 豚肉 みそ	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく たけのこ 玉葱 白菜 もやし きゅうり	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	820 38.4	
21	火	マヨコーントースト ビーンズスープ バジルポテト	牛乳 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	にんじん とうもろこし にんにく キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃが芋 マヨネーズ 油	792 26.1	
22	水	親子丼 けんちん汁 くだもの	牛乳 卵 鶏肉 豆腐	にんじん さいえんどう 玉葱 しめじ ごぼう 大根 ねぎ	米 おおむぎ こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	796 35.4	
23	木	スパゲッティミートソース ハニーサラダ	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 きゅうり キャベツ とうもろこし	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 はちみつ 油 オリーブ油 バター	825 29.6	
24	金	ごはん・ごま入り味噌汁 さばの香味焼き 切り干し大根の煮つけ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 ごま	837 36.3	
27	月	ガーリックトースト ハンガリーシチュー くるみのサラダ	牛乳 チーズ 豚肉	パセリ ホールトマト にんじん にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	食パン じゃが芋 薄力粉 砂糖 マーガリン 油 バター くるみ	798 29.3	
28	水	じゃこわかめごはん じゃが芋と大根のそぼろ煮 いかのピリ辛ソースがけ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ごはんの素 大豆 豚肉 いか	にんじん さいいんげん しょうが 玉ねぎ 大根 にんにく ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 ごま	802 39.1	
30	木	チキンライス かぼちゃのミルクスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 生クリーム 調理用乳 鶏肉	ホールトマト にんじん 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ	米 砂糖 バター 油	769 26.7	

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
練馬中平均栄養摂取量	808Kcal	32g	28%	375mg	2.9mg	6.0g	332µg	0.58mg	0.63mg	45mg	3.5g

・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。

9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。薄紅色で春らしい色をしているので、見た目も楽しみながら食べて下さい。

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お願いいたします。

