



# 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					
				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 >	エネルギー たんぱく質					
9	月	<b>入学式</b>										
10	火	ツナトースト ハンガリーシチュー りんごゼリー <small>入学・進級のお祝い献立です</small>	まぐろ缶詰 豚もも肉 ピザ チーズ 牛乳	トマト缶詰 にんにん 玉葱 にんにく りんご(スレッドジュース) りんご (缶詰)	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 マヨネーズ(卵黄型) 有塩バター	815 32.8						
11	水	桜ご飯 野菜と京がんもの含め煮 鶏肉のみそ焼き	鶏肉もも がんもどき かつお節 (だし用) 米みそ 牛乳	にんにん さやいんげん 干し椎茸 だいこん	もち米 精白米 じゃがいも 三温糖 油 ごま油	774 35.6						
12	木	ポークカレー わかめサラダ 福神漬け	豚もも レンズまめ(乾) カットわかめ 牛乳	にんにん しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん 大根(福神漬)	精白米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 有塩バター ごま油	795 24.4						
13	金	わかめご飯 肉じゃが もやしのごま酢和え	豚もも肉 さばけずり節 わかめ ご飯素 牛乳	にんにん さやいんげん 玉葱 りょくとうもやし きゅうり	精白米 じゃがいも 突きこんにやく 三温糖 上白糖 油 すりごま(白) いりごま (白)	734 27.6						
16	月	スパイシーピラフ イタリアンスープ バジルポテト	豚もも肉 ベーコン 鶏肉もも たまご 粉チーズ 牛乳	にんにん こまつな 玉葱 グリン ピース マッシュルーム(水煮缶詰) とうもろこし	精白米 パン粉 じゃがいも 油	814 31.3						
17	火	ご飯・豚肉ともやしのピリ辛炒め 呉汁 くだもの	大豆豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんにん こまつな だいこん ねぎ にんにく りょくとうもやし 玉葱 くだもの	精白米 カットこんにやく 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	760 32.9						
18	水	ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ	大豆 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんにん トマト缶詰 にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 オリーブ油 有塩バター	810 29.2						
19	木	じゃこ大豆ご飯 ぐる煮 厚焼き玉子 <small>毎月19日は 食育の日</small>	大豆かつお節(だし用) 生揚げ たまご 木綿豆腐 はんぺん ちりめんじゃこ 牛乳	にんにん きょうな 干し椎茸 だいこん	精白米 カットこんにやく じゃがいも 三温糖 上白糖 油	737 30.4						
20	金	ご飯 生揚げのチリソース煮 もやしのごまダレサラダ	鶏肉もも 生揚げ 豚もも肉 米みそ 牛乳	にんにん しょうが にんにく たけのこ (水煮缶詰) 玉葱 ねぎ りょくとうもやし きゅうり	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 油 ごま油 練りごま いりごま(白)	776 31.2						
23	月	麻婆丼 フルーツポンチ	豚ひき肉 米みそ木綿豆腐 粉 寒天 牛乳	にんにん なら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 みかん缶 もも缶 バイン缶詰	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油	810 30						
24	火	かやくご飯 ごま入りみそ汁 カリカリ油揚げのサラダ	鶏肉もも油揚げ 豚もも 木綿豆腐 米みそ さば節(だし用) 牛乳	にんにん ぶなしめじ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ とうもろこし りょくとうもやし 玉葱	精白米 突きこんにやく 三温糖 じゃがいも カットこんにやく 上白糖 油 練りごま いりごま(白)	754 27.9						
25	水	ガーリックトースト コーンシチュー グリーンサラダ	鶏肉もも レンズまめ(乾) 調理用乳 生クリーム 粉チー ズ 牛乳	にんにん にんにく 玉葱 とうもろ こし缶詰 キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 ソフトタイプマーガリン 有塩バター 油	761 25.2						
26	木	ご飯・さばの香味焼き 吉野汁 梅ドレッシングサラダ	かつお節(だし用) 鶏肉むね焼き竹輪 木綿豆腐 さば かつお節(削り節) 昆布(だし用) 牛乳	にんにん こまつな だいこん 干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 梅(塩漬)	精白米 ぐずでん粉 三温糖 上白糖 いりごま(白) 油 ごま油	742 33.7						
27	金	小松菜チャーハン トックスープ 中華風ポテトサラダ	焼き豚 なんと たまご 鶏肉 むね 牛乳	こまつな にんにん ねぎ 玉葱 きゅうり とうもろこし にんにく しょうが はくさい	精白米 じゃがいも 三温糖 トックもち ごま油	752 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		774Kcal	29g	28%	357mg	2.8mg	5g	2.67µg	0.56mg	0.58mg	31mg	3g

- ・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。
- ・今月の果物は柑橘類を予定しています。

### 給食費

給食費は、毎年練馬区の施設給食課で検討して決められます。今年度の1食単価は323円です。

保護者負担は材料費のみで、そのほか調理にかかる施設設備費・光熱水費・人件費は区が負担します。給食費の徴収は5月から12月までに行います。また、年間の給食回数の違いで、学年により一回あたりの引き落と金額が異なりますのでご注意ください。引き落とし日までのご用意をよろしくお願いいたします。

4月の給食費は5月とまとめて引き落としになります。初回は5月17日(木)です。再引き落としは5月28日(月)になります。ご準備をお願いいたします。