



# 4月のこんだて

★食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

平成25年度 練馬区立相丘小学校

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	夕食で 補ってほ しい食品
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:腸や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
9	火	○	チリピーズドック マカロニのクリーム煮	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽パン オリーブ油 上白糖 米油 マカロニ バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ トマト パセリ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	896 27.4	果物類
10	水	○	チキンカレーライス フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	726 21.2	海藻類
11	木	○	ちらし寿司 煮のごまみそ焼き 漬の香あえ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご さわら みそ のり (昆布)	米 もち米 上白糖 米油 三温糖 ごま	にんじん たけのこ しいたけ きやえんどう 小松菜 もやし えのき くだもの	631 29.9	豆類
12	金	○	ご飯 ヘルシーハンバーグ きんぴらごぼう ジャガイモのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ (麦干・かつお節)	米 パン粉 上白糖 ごま油 しらすごま ごま じゃが芋	玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん きやいんげん ねぎ 小松菜	635 25.3	果物類
15	月	○	二色揚げパン ポトフ くだもの	牛乳 うぐいすきな粉 ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆 (豚骨)	米油 コッペパン 上白糖 グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ くだもの	633 24.2	乳類
16	火	○	ご飯 肉豆腐 ひじきの炒め煮 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 米油 こんにゃく 上白糖 ごま油 三温糖	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 くだもの	630 24.2	きのこ類
17	水	○	スパゲティミートソース ジャこのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 米油 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ もやし きやいんげん	632 26.2	魚介類
18	木	○	きびご飯 いかのかりんとう揚げ おかかあえ 鱈汁	牛乳 いか かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 きび 片栗粉 米油 上白糖 ごま こんにゃく じゃが芋	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん かぶ ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	650 27.9	きのこ類
19	金	○	ご飯 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 野菜のアーモンドみそあえ	牛乳 のり 豚肉 みそ (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 じゃが芋 しらすごま 片栗粉 くず粉 アーモンド	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース もやし 小松菜	620 21.9	小魚類
22	月	○	☆1年生の給食が給食科参事☆ 二色サンド 餅のクリームシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン いちごジャム 黒砂糖食パン マーガリン 米油 ジャガイモ バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ くだもの (セロリ)	688 21.7	野菜類
23	火	○	マーボー丼 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム (豚骨)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 かつお節 ごま油 はるさめ 三温糖 ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 菜の花 きゅうり もやし (セロリ)	636 24.3	芋類
24	水	○	☆お誕生日の祝い茶☆ オムチキンライス じゃが芋のハニースラダ UFOゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 寒天 乳糖飲料	米 麦 米油 バター じゃが芋 はちみつ 上白糖 白玉団子	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり パイン	651 21.5	豆製品類
25	木	○	五目あんかけ焼きそば うずら菜粥 フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 ヨーグルト (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 上白糖 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ グリーンピース もも みかん パイン (セロリ)	693 25.7	芋類
26	金	○	たけのご飯 煮の電田揚げ かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 魚 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 片栗粉 小麦粉	にんじん しいたけ たけのこ きやえんどう しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	627 27.4	野菜類
30	火	○	黒砂糖パン ポテトグラタン 香キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン (鶏がら)	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ チンゲン菜 (セロリ)	680 24.4	果類

	エネルギー										
	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩
	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g	
12歳未満(平均)	855	24.9	21.9(30.0%)	344	2.2	353	0.32	0.48	19	4.8	2.7
12歳未満(標準)	840	24.9	21.9(30.0%)	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

＜給食の基準が変わりました＞ 献立を作成する際目標にしている、学校給食摂取基準が改定になりました。



「早食早起ごはん」運動のポスターマーク

～きょうのきょうしよくにかな？～  
献立表をご活用ください

毎月配付する献立表は、子供たちが毎日食べる献立と、食材料の内容をのせています。裏面の給食日よりでは、給食のこと、子供たちの様子、食についてのさまざまな情報をお届けします。ご家庭で献立表や給食日よりを眺めながら、給食の話題をたくさん取り入れていただけたらうれしいです。

☆ 献立表の、材料名の( )は、その日に使う、だし、スープの種類です。「夕食で補ってほしい食品」は、ご家庭で夕食を作るときに参考にしていただけたらと思います。

栄養士の川崎美乃里(かわさきみのり)です。  
1年間どうぞよろしくお願いいいたします。

給食の時間は12年生を中心に、毎日夕食をまわっています。子供たちと給食の話をしたり、食べている様子を見るのが大好きです。

「今日もおいしくなよ」という子供たちの笑顔とエネルギーに、毎日も感謝の気持ちで給食作りをしています。

