



# 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26年度 練馬区立旭丘小学校

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:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
8	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 バジル にんじん マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	696 27.4	果物類
9	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 じゃが芋 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
10	木		ちらし寿司 魚のごまみそ焼き 磯の香あえ 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 さやえんどう 小松菜 もやし えのき くだもの	631 29.9	豆類
11	金		ごはん ヘルシーハンバーグ きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ (煮干・かつお節)	米 パン粉 上白糖 ごま油 しらたき ごま じゃが芋	玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜	635 25.3	果物類
14	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 コッパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 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
15	火		ごはん 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
16	水		スパゲティミートソース じゃこのサラダ	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 さやいんげん	635 26.3	魚介類
17	木		麦ごはん 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 片栗粉 ぐず粉 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
18	金		昆布ごぼうごはん 焼きししゃも 肉団子のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 ししゃも 豚肉 たまご み そ 豆腐 (かつお節)	米 ごま油 上白糖 ごま じゃが芋 片栗粉 こんにゃ く	にんじん ごぼう 大根 しょうが ねぎ はくさい 小松菜	587 25.8	野菜類
21	月		1年生の給食が始まります 二色サンド 春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 じゃが芋 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
22	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 ぐず粉 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 葉ねぎ きゅうり もやし (セロリ)	636 24.3	芋類
23	水		お誕生日お祝いデー オムチキンライス じゃが芋のハニーサラダ UFOゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 寒天 乳酸菌飲料	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 パイン缶	656 21.8	豆製品類
24	木		きびごはん いかのかりんとう揚げ おかかあえ 豚汁	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
25	金		五目あなかけ焼きそば うずら煮卵 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 粉糖	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 もも缶 みかん缶 パイン缶 マスカット缶 (セロリ)	707 25.8	芋類
28	月		黒砂糖パン ポテトグラタン 春キャベツのスープ	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)	682 24.4	卵類
30	水		たけのご飯 魚の竜田揚げ 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 さやえんどう しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	596 26.6	野菜類

給食は8日から始まります。(1年生は21日からです。) 春らしいメニューをたくさん取り入れています。お楽しみに!

お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。

牛乳予定産地(4月まで)

千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県

	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
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学生)	651	24.9	21.5	347	2.2	265	0.42	0.54	31	4.5	2.7
学校給食摂取基準	640	24 18-32	20 15-25	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

## 献立表について

献立表の右側に、おもな材料が書いてあります。その日の給食に使用する材料が書いてありますので、食物アレルギー等のあるお子さんにも役立てていただきたいと思ひます。また、赤・緑の食品の欄の( )の中には、だし・スープが何の材料からとるか記入してあります。すべて学校で朝早くから作っています。「夕食で補ってほしい食品」という欄があります。ご家庭で夕食を作るときの参考にしていただけたらと思ひます。