



4月のこんだて



平成27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		
7	火		チリビーンズドック ポトフ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ いんげん豆 ベーコン ウインナー 大豆 (豚骨)	胚芽パン 米油 じゃが芋 オリーブ油 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ パセリ しょうが くだもの	628 28	小魚類
8	水		チキンカレーライス グリーンフレンチサラダ	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 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし トマト (セロリ)	704 20.9	海藻類
9	木		むぎごはん ヘルシーハンバーグ ミニトマト 実だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご みそ (かつお節)	米 麦 パン粉 上白糖 米油 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ 大根 ミニトマト ごぼう 小松菜 にんじん	592 24	果物類
10	金		菜の花ごはん いかのかりんとう揚げ 即席漬物 くだもの	牛乳 たまご いか	米 米油 上白糖 片栗粉 ごま ごま油	菜の花 しょうが キャベツ きゅうり にんじん くだもの	572 23.7	きのこ類
13	月		1年生給食開始 二色サンド マカロニのクリーム煮 オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ アガー (鶏がら)	食パン いちごジャム 黒砂糖食パン マーガリン 米油 マカロニ パター 小麦粉 上白糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレンジジュース (セロリ)	690 21.3	豆製品類
14	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 ぐす粉 ごま油 春雨 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)	640 24.3	魚介類
15	水		入学・進級お祝い献立 ちらし寿司 鯛の照り焼き すまし汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 鯛 豆腐 はんぺん (昆布・かつお節)	米 もち米 上白糖 米油 三温糖	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう 小松菜 ねぎ くだもの 玉ねぎ	604 29.5	野菜類
16	木		スパゲティミートソース じゃが芋のハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 上白糖 じゃが芋 はちみつ	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 きゅうり とうもろこし	657 24.4	海藻類
17	金		むぎごはん 手作りふりかけ 千草焼き 筑前煮	牛乳 鶏肉 たまご かつお節 ちりめんじゃこ あおのり (昆布)	米 麦 上白糖 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま 米油	にんじん ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ごぼう れんこん	582 25.4	豆類
20	月		ごはん 鮭の塩焼き 野菜のごま酢あえ 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 三温糖 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ もやし えのき 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 大根の葉 玉ねぎ	561 27.9	乳類
21	火		五目あんかけ焼きそば うずら煮卵 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 うずら卵 寒天 (鶏がら)	蒸し中華麺 米油 上白糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが グリンピース もやし 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ しいたけ バイン缶 もも缶 みかん缶 (セロリ)	637 23.5	種実類
22	水		きびごはん 肉豆腐 きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 (かつお節)	米 きび 米油 こんにゃく 上白糖 ごま油 しらたき ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 ごぼう にんじん さやいんげん	579 23.9	きのこ類
23	木		お誕生日お祝いデー オムチキンライス ABCスープ おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 寒天 (鶏がら)	米 麦 パター 米油 じゃが芋 ABCマカロニ 上白糖	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト グリンピース もも缶 (セロリ)	642 23.1	豆製品類
24	金		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 パター 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)	672 24.3	果物類
27	月		むぎごはん のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 野菜のみそあえ	牛乳 のり 鶏肉 みそ (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 じゃが芋 しらたき 片栗粉 ぐす粉	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし 小松菜	590 20.6	小魚類
28	火		二色揚げパン 春野菜のシチュー	牛乳 うぐいすきな粉 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	米油 コッパン 粉糖 グラニュー糖 上白糖 じゃが芋 パター 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ (セロリ)	625 21.1	種実類
30	木		たけのこごはん 焼きししゃも 五目汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ししゃも 大豆 豆腐 みそ (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 じゃが芋	にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ さやいんげん くだもの	569 25.5	野菜類

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。
給食は7日から始まります。(1年生は13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)

千葉県・北海道・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県。

	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	
今月の平均(中学年)	620	24.2	19.4(28.2%)	338	2.1	256	0.42	0.55	28	4.5	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	摂取エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起朝ごはん」
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
いただきたいと思います。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います。