



# 4月のこんだて



平成28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	木		チリビーンズドック マカロニのクリーム煮	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ 鶏肉 チーズ 生クリーム (鶏がら)	胚芽コッペパン 上白糖 マカロニ 小麦粉 オリーブ油 米油 バター	トマト にんじん にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース (セロリ)	689 27.3	小魚類
8	金		チャーハン 春巻き 中華風コーンスープ	牛乳 たまご 焼き豚 豚肉 鶏肉 (鶏がら)	米 麦 春雨 春巻の皮 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 ごま油 米油	にんじん パセリ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし (セロリ)	672 24.2	豆類
11	月		進級お祝い献立 ちらし寿司 魚のごまみそ焼き 磯の香和え くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 魚 みそ のり (昆布)	米 もち米 上白糖 三温糖 米油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 たけのこ しいたけ もやし 白菜 くだもの	611 29.2	野菜類
12	火		ご飯 手作りがんもどき ひき肉と春雨の炒め煮 みそ汁	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ みそ わかめ (かつお節・煮干し)	米 山芋 片栗粉 春雨 三温糖 ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 大根の葉 ごぼう れんこん しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ 大根	615 19.9	果物類
13	水		五目あんかけ焼きそば うずら煮卵 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 うずら卵 ヨーグルト (鶏がら)	蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 粉糖 米油 ごま油	にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし 玉ねぎ もも缶 みかん缶 バイン缶 (セロリ)	664 25	種実類
14	木		麦ご飯 いかのかりんとう揚げ おかか和え 豚汁	牛乳 いか かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 片栗粉 上白糖 こんにゃく じゃが芋 米油 ごま	小松菜 にんじん 大根の葉 しょうが もやし ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	637 28.8	きのこ類
15	金		麦ご飯 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 (かつお節・煮干し)	米 バン粉 しらたき 上白糖 じゃが芋 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	633 25.2	海藻類 果物類
18	月		1年生給食開始 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)	食パン 黒砂糖食パン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ くだもの アスパラ (セロリ)	652 20.3	豆製品類
19	火		麦ご飯 千草焼き 筑前煮	牛乳 鶏肉 たまご (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにゃく さといも 三温糖 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	563 22.8	種実類
20	水		マーボー丼 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム わかめ (豚骨)	米 麦 上白糖 片栗粉 くず粉 春雨 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん たら しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ きゅうり もやし (セロリ)	636 24.7	魚介類
21	木		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 カルピス	米 麦 じゃが芋 はちみつ 上白糖 白玉 バター 米油	にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり バイン缶	601 21.1	豆類
22	金		昆布ごぼうご飯 焼きししゃも 和風肉団子スープ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご みそ 豆腐 刻み昆布 ししゃも (かつお節)	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく 米油 ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しょうが ねぎ 白菜	596 27.6	野菜類
25	月		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 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ (セロリ)	704 20.9	海藻類
26	火		麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 じゃこのサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 くず粉 米油	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ さやいんげん キャベツ もやし	633 22.4	きのこ類
27	水		スパゲティミートソース イタリアンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ アガー	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄ピーマン りんご	651 24.1	小魚類
28	木		たけのこご飯 魚の竜田揚げ かき玉和風スープ	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 米油	にんじん さやいんげん しいたけ たけのこ しょうが ほうれん草 玉ねぎ	608 27.7	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。

お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。

給食は7日から始まります。(1年生は18日からです。)

牛乳予定産地(4月)

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！

千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。

長ねぎは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

	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(中学年)	635	24.5	19.9(28.2%)	331	2.2	254	0.39	0.54	27	4.4	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 19.9-25.9	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です。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。