



# 4月のこんだて



平成29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	金	○	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
10	月	○	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
11	火	○	麦ご飯 干草焼き 筑前煮 くだもの	牛乳 たまご 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにゃく 里芋 三温糖 米油	にんじん ほうれんそう さやいんげん 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ごぼう れんこん くだもの	571 23	豆類
12	水	○	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	魚介類
13	木	○	鶏飯 のらぼう菜のサラダ さつま芋もち	牛乳 鶏肉 たまご 豆乳 のり (かつお節・昆布)	米 押し麦 上白糖 さつまいも 白玉粉 片栗粉 米油 ごま バター	葉ねぎ にんじん のらぼう菜 しいたけ つば漬け 白菜	676 22.5	小魚類
14	金	○	ご飯 野菜のごま酢あえ 鮭の塩焼き 和風肉団子スープ	牛乳 鮭 豚肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節)	米 三温糖 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく ごま	にんじん 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ 大根 しょうが 白菜 ねぎ	578 29	果物類
17	月	○	☆1年生給食開始☆ 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	海藻類
18	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
19	水	○	☆入学・進級お祝い献立☆ 桜ちらし寿司 鮭の照り焼き すまし汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 鰯 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 29.7	野菜類
20	木	○	麦ご飯 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 ミントマト ごぼう 小松菜 にんじん	592 24	きのこ類
21	金	○	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)	636 23.4	種実類
24	月	○	きびご飯 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	果物類
25	火	○	麦ご飯 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	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 大根葉 しょうが もやし ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	636 28.8	きのこ類
26	水	○	☆お誕生日お祝いデー☆ 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 ビーマン 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	豆類 小魚類
27	木	○	麦ご飯 かつおでんぶ 春キャベツの和風ロールキャベツ みそ汁	牛乳 かつお節 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ (鶏がら・かつお節・煮干)	米 麦 三温糖 パン粉 上白糖 ごま	にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ (セロリ)	596 26.5	海藻類
28	金	○	たけのご飯 焼きししゃも 五目臭汁 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。 ★お米は、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。  
★給食は7日から始まります。(1年生は17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、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

	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)	624	24.7	19.1(27.5%)	343	2.3	256	0.39	0.54	30	4.4	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18~32	24 18~30%	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。