



4月のこんだて



平成30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		
9	月	○	チャーハン 春巻き 中華風コーンスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉 たまご(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 こんにく しょうが しいたけ たけのこ パセリ ねぎ グリンピース キャベツ 玉ねぎ とうもろこし(セロリ)	672 24.2	豆類
10	火	○	ポークカレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト ほうれん草 こんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし (セロリ)	727 20.1	海藻類
11	水	○	麦ご飯 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 のらぼう菜のサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 のり (かつお節)	米 麦 上白糖 じゃが芋 しらたき 片栗粉 かつお 米油 練りごま	にんじん のらぼう菜 しょうが 玉ねぎ グリンピース 白菜	616 21.3	魚介類
12	木	○	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)	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 ごぼう 大根の葉 れんこん しいたけ しょうが こんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ 大根	615 19.9	果物類
13	金	○	昆布ごぼうご飯 焼きししゃも 和風肉団子スープ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご みそ 豆腐 昆布 ししゃも(かつお節)	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉 こんにやく 米油 ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しょうが ねぎ 白菜 くだもの	629 28.2	野菜類
16	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 いちごジャム 黒砂糖食パン 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(セロリ)	655 20.4	豆製品 類 海藻類
17	火	○	麦ご飯 千草焼き 筑前煮	牛乳 鶏肉 たまご 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにやく 里芋 三温糖 米油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん	562 22.8	豆類
18	水	○	☆入学・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 さわら のり みそ(昆布)	米 もち米 上白糖 三温糖 米油 ごま	にんじん 小松菜 たけのこ しいたけ もやし キャベツ さやえんどう くだもの	608 29.2	芋類
19	木	○	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 セロリ 赤ピーマン キャベツ こんにく マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ 黄ピーマン りんごジュース	651 24.1	小魚類
20	金	○	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 油揚げ みそ (かつお節・煮干)	米 パン粉 上白糖 しらたき じゃが芋 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	632 25.1	きのこ類
23	月	○	黒砂糖パン ミックスポテトグラタン 春キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ (鶏がら)	黒砂糖パン じゃが芋 さつまいも 小麦粉 パン粉 米油 バター	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ (セロリ)	673 24.1	海藻類 種類
24	火	○	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 いら しょうが こんにく 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	果物類
25	水	○	☆お誕生日お祝いデー☆ チキンライス じゃが芋のハニーサラダ 青梗菜のスープ いちごミルクプリン	牛乳 鶏肉 たまご アガー 加糖練乳 (鶏がら)	米 麦 じゃが芋 片栗粉 はちみつ 上白糖 バター 米油 ごま油	にんじん トマト チンゲン菜 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ いちご(セロリ)	616 23.8	豆類
26	木	○	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)	中華めん 上白糖 片栗粉 粉糖 ごま油 米油	キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし しいたけ たけのこ にんじん グリンピース こんにく もも缶 みかん缶 バイン缶(セロリ)	664 25	種実類
27	金	○	たけのこご飯 魚の竜田揚げ かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ まだら 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 上白糖 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 米油	にんじん しいたけ たけのこ ほうれん草 さやえんどう しょうが 玉ねぎ ねぎ	597 27.2	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を使用します。
★給食は9日から始まります。(1年生は16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！ 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県。

	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学生)	637	24.0	20.3(28.7%)	344	2.2	270	0.39	0.56	35	4.5	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂食エネルギー 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させていただけたらと思います。1年間よろしく願いたします。