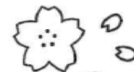




4月献立表



令和8年度

練馬区立小竹小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
8	水	チリビーンズドック リボンマカロニスープ	豚肉 大豆 チーズ コーヒ-牛乳 とり肉	コッパン 油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー コーン 小松菜	496	17.5
9	木	赤飯 鯖のごま味噌焼き 野菜のお浸し 桜すまし汁 おいわいこんだて	小豆 牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ	米 もち米 黒ごま 白すりごま 砂糖 焼きふ	生姜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし えのきたけ みつば	488	21.1
10	金	三色丼 新玉ねぎの味噌汁	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 ごま油 油 砂糖	小松菜 にんじん 生姜 たまねぎ えのきたけ	605	19.3
13	月	コメッコカレーライス コーンサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 麦油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ コーン	610	13.3
14	火	チキンライス キャベツのクリームスープ 果物(清美オレンジ)	とり肉 牛乳 ウィナー いんげん豆 クリーム	米 油 砂糖 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース にんにく キャベツ ほうれん草 清見	561	13.6
15	水	ご飯 ソースチキンカツ グリーンサラダ さつま汁	牛乳 とり肉 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 白すりごま さつま芋	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根 にんじん たまねぎ ねぎ	608	14.1
16	木	豚肉チャーハン わかめスープ 黄桃ミルクゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ アガー	米 麦油 白ごま ごま油 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース 生姜 にんにく もやし 桃缶	523	15.4
17	金	たけのご飯 塩から揚げ 野菜のごま和え けんちん汁 こたけ きゅうしょく	油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 白すりごま 油 じゃが芋 こんにゃく	たけのこ さやえんどう キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	551	18.9
21	火	ハニートースト 春野菜のポトフ 果物(なつみ)	牛乳 豚肉 ウィナー 高野豆腐	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 油 じゃが芋	にんにく 生姜 セロリー にんじん たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー なつみ	588	14.9
22	水	豚ごぼうごはん 磯香和え 豆腐団子汁	豚肉 高野豆腐 牛乳 のり とり肉 豆腐	米 麦油 こんにゃく 砂糖 白玉粉	生姜 ごぼう にんじん もやし 小松菜 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ みつば	483	15.5
23	木	ご飯 ししゃものから揚げ 肉じゃが 春キャベツのおひたし	牛乳 ししゃも 豚肉	米 片栗粉 油 しらたき じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん さいいんげん キャベツ ほうれん草	572	14.9
24	金	ホイコーロー丼 和風はるさめスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉	米 麦油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく キャベツ ピーマン 赤ピーマン ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ 白菜	584	15.3
27	月	ミートソーススパゲティ ツナサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり コーン キャベツ	581	17.6
28	火	わかめご飯 豚汁 鮭の塩焼き かぶときゅうりの浅漬け	炊き込みわかめ 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく じゃが芋	かぶ きゅうり 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	503	21.5
30	木	麻婆豆腐丼 ナムル	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし 小松菜	528	16.3

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	552	16.5	30.4	2.5	311	82	2.0	205	0.27	0.43	16	4.9

↓早寝・早起き・朝ごはん運動シンボルマーク



「早寝早起き朝ごはん」で、脳と体のスイッチON!

練馬区では、規則正しい生活習慣を身に付ける運動をすすめています。

寝ている間に使ったエネルギーを「朝ごはん」で補給して、午前中から元気に過ごしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、元気に過ごすための合言葉です!

給食当番の約束

