

❀4月 献立表❀

平成 26 年

練馬区立豊玉小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	火	牛乳	さくらえびおこわ めだいの塩焼き のっぺい汁 野菜の生姜醤油あえ	めだい さば削り節 豚もも肉 油揚げ 牛乳 さくらえび	精白米 もち米 こんにゃく さといも かたくり粉 上白糖 ごま(いり) 油	にんじん こまつな だいこん キャベツ しょうが	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g
9	水	牛乳	ターメリックライス ドライカレー 大根サラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	精白米 小麦粉 上白糖 バター 油	にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー 玉葱 干ししぶどう だいこん きゅうり	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23 g 食塩相当量 2 g
10	木	牛乳	ご飯 手作りふりかけ 春野菜と厚揚げのうま煮 小松菜とちくわの炒め物	おかか削り 鶏もも肉 生揚げ うすら卵 ちくわ 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま(いり) ごま油	にんじん さやいんげん こまつな だけのこ 玉葱 ふき もやし	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.1 g
11	金	牛乳	フレンチトースト ミネストローネ アセロラゼリー	たまご 短冊ベーコン 鶏もも肉 大豆(国産、ゆで) 豚、ゼラチン 牛乳 粉寒天	食パン 上白糖 じゃがいも マカロニ バター 油	にんじん トマト 缶詰 ピーマン にんにく セロリー 玉葱 キャベツ ほうろく パインアップル	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
14	月	牛乳	きびごはん 新じゃがのそぼろ煮 野沢菜炒め	豚ひき肉 牛乳	精白米 もちきび じゃがいも 上白糖 くず粉 かたくり粉 油 ごま油	にんじん さやいんげん 赤とうがらし 野沢菜漬 しょうが 玉葱 もやし	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g
15	火	牛乳	四川豆腐丼 わかめスープ	豚もも肉 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 もちきび 上白糖 かたくり粉 くず粉 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g
16	水	牛乳	けんちんうどん 大学芋	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	さといも かたくり粉 うどん さつまいも 上白糖 水あめ 油 ごま油 ごま(いり)	にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
17	木	牛乳	大豆入りひじきごはん 焼きししゃも 臭たくさん味噌汁	油揚げ 大豆 豚もも肉 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳 芽ひじき ししゃも	精白米 もち米 こんにゃく 上白糖 じゃがいも 油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g
18	金	牛乳	パプリカライス クリームソースがけ 海藻サラダ	短冊ベーコン 鶏もも肉 生むきえび 牛乳 生クリーム わかめ	精白米 小麦粉 上白糖 バター 油 ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 27 g 食塩相当量 2 g
21	月	牛乳	卵チャーハン 白菜スープ 華風きゅうり	焼き豚 たまご 短冊ベーコン 絹ごし豆腐 鶏もも肉 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ グリンピース はくさい だけのこ きゅうり	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4 g
22	火	牛乳	ナポリタン イタリアンスープ 果物(甘夏)	豚もも肉 短冊ベーコン 鶏もも肉 たまご 牛乳 粉チーズ	スパゲティ じゃがいも パン粉(乾燥) オリーブ油 油	にんじん ピーマン ほうれんそう にんにく 玉葱 とうもろこし あまなつ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 4.7 g
23	水	牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしとニラのおかかあえ いもの子汁	鶏もも肉 かつお節 白みそ 牛乳	精白米 さといも こんにゃく ごま油	にら にんじん こまつな しょうが もやし だいこん ねぎ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.6 g
24	木	牛乳	なめし いかのチリソース 肉片湯(ローペンタン)	いか 牛乳	精白米 かたくり粉 小麦粉 上白糖 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g
25	金	牛乳	たけのこごはん 魚のごま味噌焼き 吉野汁	油揚げ さわら 赤みそ 鶏もも肉 牛乳	精白米 上白糖 三温糖 さといも こんにゃく かたくり粉 くず粉 ごま(いり)	にんじん 糸みつば こまつな だけのこ だいこん しめじ ねぎ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.5 g
28	月	牛乳	レモンデザート パミセリスープ キャロットポテト	短冊ベーコン 牛乳	食パン 三温糖 じゃがいも スパゲティ バター	にんじん ピーマン レモン 玉葱	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g
30	水	牛乳	中華丼 パンサンスー	豚もも肉 うすら卵 生むきえび いか 短冊 かまぼこ ロースハム 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉葱 はくさい ねぎ きゅうり もやし	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g

※献立の内容は、発注の関係で変更することがあります。

今月の献立から

【旬の食材】キャベツ ごぼう たけのこ にら ふき いか ひじき わかめ あまなつ
【新メニュー】8日・・めだいの塩焼き 28日・・キャロットポテト



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A g	B1 mg	B2 mg	C mg		
4月分平均	628	23.8	27.8	328	2.1	266	0.4	0.5	28	4	2.5
学校給食 摂取基準	640	28 18~32	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3	170	0	0	20	5	2.5 未満