

❖4月の献立表❖

平成 27 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	
7	火	牛乳	さくらえびおこわ 松風焼き かぶのもみづけ 若竹汁	ぶた肉 大豆 赤みそ 豆腐 牛乳 さくらえび わかめ	米もち米 パン粉 かたくり粉 上白糖 ごま油	かぶ にんじん れんこん 干しいたけ かぶ たけのこ ねぎ	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.4 g
8	水	牛乳	四川豆腐丼 もやしのスープ かんそうブルー	ぶた肉 豆腐 牛乳	米もちきび 上白糖 かたくり粉 かつ粉 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にら しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし ねぎ ブルー	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g
9	木	牛乳	きびご飯 ぎせい豆腐 春キャベツのうまみづけ さつま汁	とり肉 豆腐 たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 塩昆布	米 こんにゃく さつまいも 油 ごま油	にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ キャベツ 大根	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g
10	金	牛乳	レモンバタートースト クリームシチュー アスパラとベーコンのソテー	とり肉 いんげんまめ ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	食パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん パセリ アスパラガス レモン にんにく 玉ねぎ セロリー	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 1.8 g
13	月	牛乳	たまごチャーハン 華風きゅうり ぶた肉と豆腐のスープ	焼き豚 たまご とり肉 豆腐 牛乳	米 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 干しいたけ ねぎ グリンピース きゅうり にんにく しょうが	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.8 g
14	火	牛乳	きびごはん 新じゃがのそぼろに 小松菜とちくわ炒め 板のり	ぶた肉 ちくわ 牛乳 のり	米もちきび じゃがいも 上白糖 かつ粉 かたくり粉 油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉ねぎ もやし	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
15	水	牛乳	ターメリックライス ビーンズドライカレー カリカリ油揚げサラダ	ぶた肉 大豆 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 上白糖 バター 油 ごま油	にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 干しぶどう キャベツ きゅうり	エネルギー 718 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2 g
16	木	牛乳	とり肉とごぼうのごはん ししゃものから揚げ うちこみ汁	とり肉 油揚げ 白みそ 牛乳 ししゃも	米もち米 上白糖 かたくり粉 干しうどん 油	にんじん みつば こまつな ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.4 g
17	金	牛乳	練馬スパゲティ 白玉入りフルーツポンチ	オイルツナ 赤えんどう 牛乳のり 寒天	スパゲティ 上白糖 白玉粉 オリーブ油	大根 みかん パイン おうとう	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
20	月	牛乳	キムチ丼 チンゲン菜としめじのスープ 果物 (いよかん)	ぶた肉 赤みそ とり肉 豆腐 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま油	にら にんじん チンゲン菜 にんにく はくさい はくさい 玉ねぎ ねぎ しょうが しめじ いよかん	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g
21	火	牛乳	エビピラフ トマトスープ ブロッコリーのドレッシングあえ	とり肉 えび たまご 牛乳	米 じゃがいも かたくり粉 上白糖 油 バター	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく セロリー	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3 g
22	水	牛乳	ごはん たらのにつけ にんじんのきんぴら 野菜のみそ汁	すけとうだら 白みそ 赤みそ 牛乳	米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油	にんじん こまつな しょうが 大根 キャベツ ねぎ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 4.7 g
23	木	牛乳	干草うどん ちくわの二色揚げ ミルクみかんゼリー	ぶた肉 油揚げ かまぼこ 白みそ ちくわ たまご 牛乳 あおりのり 粉寒天	うどん 小麦粉 上白糖 油	にんじん こまつな 干しいたけ たけのこ はくさい ねぎ みかん	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.2 g
24	金	牛乳	さけ菜めし 春野菜と厚揚げのうまに もやしのピリ辛あえ	さけ とり肉 生揚げ うすら卵 油揚げ 牛乳	米 三温糖 ごま こんにゃく ごま油 じゃがいも 上白糖	こまつな にんじん さやいんげん たけのこ 玉ねぎ ふき だいず もやし	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 4 g
27	月	牛乳	ご飯 とり肉の照り焼き 五目豆 けんちん汁	とり肉 大豆 豆腐 牛乳 こんにゃく	米 三温糖 こんにゃく さといも 油 ごま油	にんじん しょうが ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 ねぎ	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g
28	火	牛乳	新たけのこのごはん さわらのさんしょう焼き いもの子汁 果物 (はっさく)	油揚げ さわら 白みそ 牛乳	米 上白糖 三温糖 さといも こんにゃく	にんじん こまつな 新たけのこ しょうが 大根 ねぎ はっさく	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.5 g
30	木	牛乳	セルフフィッシュバーガー ポイル野菜 金時豆のスープ マッシュポテト	ホキ たまご ベーコン ぶた肉 金時豆 牛乳	丸パン 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん パセリ キャベツ にんにく 玉ねぎ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g

※献立の内容は、発注の関係により変更することがございます。

【4月の旬の食材】春キャベツ、新じゃが、ごぼう、グリンピース、新たけのこ、にら、みつば、ふき、わかめ、ひじき、いよかん、はっさく
【行事食】7日・・・進級祝い

一日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		
今月平均	634	25.2	19.2	333	2.4	269	0.4	0.59	30	4.4	2.8
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	0.4	0.4	20	5	2.5 未満