

# 4がつのこんだてひょう

平成25年 練馬区立豊玉第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あかち ほね は きんにく 赤:血や骨や歯、筋肉をつくる	き ねつ ちから 黄:熱や力のもとになる	みどり からたちよし 緑:体の調子をととのえる	エネルギー (Kcal)
							タンパク質 (g)
9	火	○	さくら <sup>はん</sup> ご飯 白玉汁 鯖 <sup>さわら</sup> の西京 <sup>さいきょう</sup> 焼き 茹 <sup>ゆ</sup> でスナップえんどう	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら みそ こんぶ	こめ もちこめ しらたまこ	にんじん こまつな だいこん はくさい スナップえんどう	629 27.7
10	水	○	あげパン <sup>あ</sup> とり 鶏 <sup>とり</sup> ブラウンシチュー くだもの(清美 <sup>きよみ</sup> オレンジ)	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりこく なまクリーム	コッペパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ バター	にんじん マッシュルーム きよみオレンジ トマト たまねぎ	614 23.1
11	木	○	ご飯 <sup>はん</sup> キャベツ <sup>しる</sup> のみそ汁 まつかぜ <sup>ま</sup> や 松風 <sup>まつかぜ</sup> 焼き おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ けずりぶし みそ たまご	こめ むぎ パンこ さとう ごま	にんじん こまつな キャベツ ねぎ ほししいたけ	635 29.7
12	金	○	カレーライス もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん もやし にんにく セロリ りんご きゅうり とうもろこし しょうが たまねぎ	640 18.7
15	月	○	こぎつねごはん すいとん	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ さとう しらたまこ こむぎこ ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ キャベツ	618 23.4
16	火	○	黒 <sup>くろ</sup> コッペパン ポテトグラタン ペイザンヌスープ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ベーコン とりこく	くるごとうコッペパン じゃがいも パンこ あぶら	にんじん トマト たまねぎ にんにく セロリ かぶ いちご	625 21.9
17	水	○	ご飯 <sup>はん</sup> 四川 <sup>しせん</sup> 豆腐 <sup>とうふ</sup> ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんとうふ	こめ むぎ さとう ぐずこ でんぶん あぶら ごま	にんじん チンゲンツアイ ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	638 25.1
18	木	○	スパゲッティーピーンズソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず こなチーズ	スパゲッティー さとう あぶら	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし しょうが	637 26.2
19	金	○	照 <sup>て</sup> り焼きチキンバーガー イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン たまご こなチーズ	ショートニングパン さとう パンこ あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	614 28.7
22	月	○	高 <sup>こう</sup> 野 <sup>や</sup> 豆腐 <sup>とうふ</sup> のそぼろどん 野菜 <sup>やさい</sup> のお切り込み	ぎゅうにゅう こうやとうふ かつおぶし みそ とりこく	こめ むぎ さとう さとも こむぎこ あぶら ごま	にんじん しょうが えのきたけ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	634 27.5
23	火	○	シュガートースト ポトフ サウピカンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく	セサミしよくパン じゃがいも マーガリン あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	644 21.4
24	水	○	ご飯 <sup>はん</sup> 豚 <sup>とん</sup> 汁 <sup>じゅう</sup> 鯖 <sup>さば</sup> の揚げ煮 <sup>あ</sup> 茹 <sup>ゆ</sup> でスナップえんどう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ きぬとうふ まさば	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん あぶら	にんじん ごぼう ねぎ しょうが スナップえんどう	645 27.5
25	木	○	焼きカレーパン お米 <sup>こめ</sup> のポターージュ	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく いんげんまめ なまクリーム たまご	まるパン パンこ こむぎこ こめ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ とうもろこし	637 26.8
26	金	○	わかめ <sup>はん</sup> ご飯 <sup>にく</sup> 肉 <sup>にく</sup> じゃが <sup>やさい</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> チップ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう れんこん	600 19.2
30	火	○	グリーンピースご飯 <sup>はん</sup> 芋 <sup>いんげん</sup> 団 <sup>ごじる</sup> 子 <sup>じゅう</sup> 汁 <sup>じゅう</sup> 白 <sup>しろ</sup> 身 <sup>み</sup> 魚 <sup>さかな</sup> のジンギスカン <sup>や</sup> 焼き りんごゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ アガー とりこく ホキ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう ごま	にんじん こまつな ピーマン グリーンピース だいこん ほししいたけ ねぎ にんにく りんご たまねぎ	626 28.2

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合があります。

## 1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	630	25	19.8	337	2.4	239	0.37	0.5	20	5.2	2.6
摂取基準	640	24	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

## ※4月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	徳島	もやし	栃木	里芋	愛媛・千葉・埼玉	りんご	青森
じゃがいも	鹿児島・長崎	きゅうり	群馬	青梗菜	茨城・長野・千葉	米	青森県つがるロマン
大根	千葉・神奈川・青森	にんにく	青森	ほうれん草	東京・埼玉・群馬	卵	茨城
玉ねぎ	北海道・佐賀	しょうが	高知	白菜	茨城・兵庫・長崎	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森	セロリ	静岡・愛知・長野	キャベツ	愛知・神奈川	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	埼玉・千葉・茨城・青森	小松菜	埼玉			牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・秋田・青森