4月 献立表

平成 26 年

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
8	火	○	ご飯・みだくさんのみそ汁 松風焼き・おひたし	牛乳 削り節 みそ 豆腐 豚肉 たまご	こめ おおむぎ 板こんにゃく じゃがいも パン粉 三温糖 ごま	にんじん こまつな 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 30.4 g
9	水	○	揚げパン・お米のポータジュ 大豆サラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 いんげん豆 豆乳 大豆 わかめ	コッペねじり 上白糖 グラニュー糖 白米 じゃがいも 三温糖 揚げ油 油 ごま油	にんじん パセリ セロリー 玉葱 とうもろこし きゅうり 切干しだいこん	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 24.2 g
10	木	○	ご飯・豚汁 鰆の西京焼き・茹でスナップえんどう	牛乳 豚肉 削り節 油揚げ みそ 豆腐 さわら	こめ おおむぎ 板こんにゃく じゃがいも 油	にんじん ごぼう ねぎ スナップえんどう	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 30.1 g
11	金	○	カレーライス 和風サラダ	牛乳 豚肉	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 有塩バター ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ きゅうり 大根	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 18.6 g
14	月	○.	こぎつねごはん 竹輪揚げ すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 削り節 鶏肉 豆腐 あおのり 昆布 わかめ	こめ おおむぎ 三温糖 小麦粉 揚げ油	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 26.5 g
15	火	○	ホットドック 鶏ブラウンシチュー	牛乳フランクフルト ベーコン 鶏肉	コッペパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 ソフトタイプマーガリン 油 バター	トマトピューレ にんじん キャベツ 玉葱 マッシュルーム	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 22.6 g
16	水	○	五目ごはん すいとん	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節	こめ おおむぎ 三温糖 白玉粉 小麦粉 ごま	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 たけのこ グリンピース 大根 ねぎ キャベツ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 22.8 g
17	木	○	ご飯 四川豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐	こめ おおむぎ 三温糖 くず粉 でん粉 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 25.1 g
18	金	○	シュガートースト ポトフ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉 パールアガー	食パン 上白糖 じゃがいも ソフトタイプマーガリン 油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ バレンシアオレンジ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 20.5 g
21	月	○	ジャージャー麺 ベイクドポテト	牛乳 豚肉 みそ テンメンジャン	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 ごま油 ソフトタイプマーガリン	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 25.4 g
22	火	○	わかめご飯 肉じゃが 野菜チップ	牛乳 豚肉 削り節 わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 さつまいも 油 揚げ油	にんじん いんげん かぼちゃ 玉葱 ごぼう	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 19.5 g
23	水	○	黒砂糖コッペパン ポテトグラタン ペイザンヌスープ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒砂糖パン じゃがいも パン粉 油	にんじん トマトピューレ 玉葱 にんにく セロリー かぶ いちご	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 21.9 g
24	木	○	高野豆腐のそぼろどん 中華サラダ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ハム	こめ おおむぎ 三温糖 マロニー 油 ごま ごま油	にんじん しょうが えのきたけ もやし きゅうり	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 24.6 g
25	金	○	ご飯 芋団子汁 鯖揚げ煮 茹でスナップえんどう	牛乳 鶏肉 削り節 まさば	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 でん粉 三温糖 揚げ油	にんじん 小松菜 大根 干し椎茸 ねぎ しょうが スナップえんどう	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 27.1 g
28	月	○	ピラフ・ミネストローネ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	こめ じゃがいも シェルマカロニ 油 バター	にんじん トマト ピーマン パセリ ホールコーン 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリー にんにく 大根 キャベツ オレンジ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 21.8 g
30	水	○	焼きカレーパン 米粉の野菜シチュー	牛乳 豚肉 レンズまめ たまご 鶏肉 豆乳	丸パン パン粉 小麦粉 上新粉 油	にんじん ブロッコリー 玉葱 にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 28.4 g

※食材の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	625	24.4	19.3	331	2.4	235	0.37	0.49	20	5.4	2.5
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	千葉・徳島・埼玉	もやし	栃木	キャベツ	愛知・神奈川・千葉	いちご	佐賀・福岡・静岡・栃木
じゃがいも	鹿児島・長崎	きゅうり	群馬	ブロッコリー	愛知	米	青森県つがるロマン
大根	神奈川・千葉	にんにく	青森	ほうれん草	東京・埼玉	卵	茨城
玉ねぎ	北海道	じょうが	高知	ごぼう	青森	豚肉	千葉・群馬
かぶ	千葉・埼玉・青森	セロリ	愛知・静岡・茨城	スナップえんどう	愛知・静岡・鹿児島	鶏肉	宮崎・鳥取
ピーマン	茨城・宮崎・高知	小松菜	埼玉	清美オレンジ	佐賀・愛媛	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森