

4月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	曜日	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
9	水	○	焼き鶏丼 野菜のピリ辛あえ フルーツヨーグルト	鶏肉 のり 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 パインアップル缶 りんご缶 みかん缶	607	15.9
10	木	○	わかめごはん 麻婆キャベツ 春雨サラダ	わかめごはんの素 牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	563	15.8
11	金	●	★1年生はじめての給食★ ポークカレーライス ABCスープ	豚肉 ヨーグルト ジョア 鶏肉	米 大麦 油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 大根 コーン パセリ セロリー	562	13.7
14	月	○	ピザトースト 米粉のクラムチャウダー 果物(りんご)	ハム ウインナー チーズ 牛乳 あさり 貝柱 クリーム エバミルク ベーコン	無塩パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ビーマン コーン ねぎ セロリー にんじん パセリ りんご	539	17.5
15	火	○	テジプルコギ丼 青のり大豆いりこスナック ピーチゼリー	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 青のり アガー	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 桃ジュース	605	17.7
16	水	○	マーガリンパン 煮込みハンバーグ レンズ豆とトマトのスープ	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ レンズ豆	マーガリンパン 片栗粉 砂糖 バター 油 じゃが芋 大麦	たまねぎ トマト にんにく にんじん	580	19.3
17	木	○	★進級お祝い献立★ 赤飯 さわらの生姜風味焼き 野菜のごまあえ お祝いすまし汁	小豆 牛乳 さわら 豆腐 かまぼこ	米 もち米 砂糖 ごま	生姜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ みつば	536	20.6
18	金	○	ごはん お好み卵焼き 野菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか 青のり かつお節 卵 厚揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ ねぎ 生姜 コーン もやし きゅうり	572	18.7
21	月	○	フレンチトースト マカロニクリームスープ 果物(柑橘)	卵 コンデンスミルク 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム パルメザンチーズ	食パン バター 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 きよみオレンジ	602	17.2
22	火	○	豆腐と野菜のあんかけ丼 春巻き 果物(柑橘)	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 春巻きの皮 小麦粉	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじんエリンギ キャベツ チンゲンサイ たけのこ もやし 干ししいたけ デコポン	657	15.5
23	水	○	ごはん 牛肉コロツケ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 おから 牛肉 厚揚げ みそ	米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう	637	13.9
24	木	○	たけのこごはん 赤魚の塩麹焼き ひじきと枝豆の炒り煮 沢煮碗	牛乳 赤魚 ひじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん 枝豆 大根 ねぎ 小松菜	524	21.1
25	金	○	ごはん ししゃもの石垣揚げ 切り干し大根の含め煮 若竹汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	にんじん 切干大根 さやいんげん たけのこ ねぎ みつば	665	16.8
28	月	○	鮭ごはん 肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	さけ 牛乳 豚肉 みそ	米 油 ごま こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり コーン	622	18.6
30	水	○	麦ごはん 四川豆腐 三色ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ	547	17.9

※ 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

- はジョア ストロベリー

先月使用した食材の主な産地																					
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森、秋田	卵	青森	鶏肉	鳥取	豚肉	秋田	ししゃも	ノルウェー	えび	ベトナム	さば	ノルウェー	干し椎茸	大分	白菜	茨城	きぬさや	愛知	じゃがいも	北海道
	広島、北海道	牛肉	岩手		宮崎		青森		アイスランド		インド	秋鮭	北海道	切干大根	宮崎	大根	千葉	小松菜	東京	セロリー	静岡