

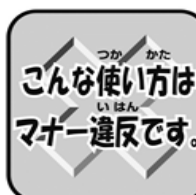
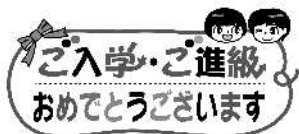
4月のこんだて表



平成28年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ち血やくほねは</small> 肉・骨や歯をつくる	黄 <small>ねつちから</small> 熱や力のもとになる	緑 <small>からだちよし</small> 体の調子を整える		
7	木		赤飯	いなだの照り焼き	キャベツの味噌汁	生姜醤油和え	牛乳 あずき ぶり みそ	米 もち米 砂糖 でん粉 ごま	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 白菜 キャベツ もやし	593 25.6	
8	金		二色サンド	ミネストローネ		ツナドレサラダ		ベーコン 鶏肉 まぐろ 牛乳	食パン 黒砂糖パン マカロニ 砂糖 マーガリン サラダ油 ごま油	人参 トマト いちごジャム にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり もやし	646 20.2
11	月		カレーライス		コールスローサラダ	清見オレンジ	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 バター	人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン 清見オレンジ	666 18.2	
12	火		焼豚チャーハン		パンサンスー	中華スープ	焼き豚 なたと たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 春雨 でんぷん ごま油 サラダ油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 クリンピス たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり	599 22.6	
13	水		ガーリックトースト	クリームシチュー		たまご 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター マーガリン	人参 ブロッコリー パセリ にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム クリンピス キャベツ もやし きゅうり	614 20.0	
14	木		ごはん	ビーンズコロッケ	キャベツの和え物	大根のみそ汁	豚肉 大豆 おから たまご 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 バター サラダ油 ごま油	人参 玉葱 キャベツ きゅうり 大根	681 23.4	
15	金		麦ごはん	マーボー豆腐	春雨サラダ	タンポポゼリー	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ クリンピス もやし きゅうり パイナップル バイン缶	645 22.3	
18	月		新玉ねぎの豚丼		レタスのスープ	美生柑	豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	さいいんげん 人参 にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし 生姜 レタス 清見オレンジ	582 21.6	
19	火		菜の花風ごはん	ししゃものから揚げ	みそドレッシングサラダ	けんちん汁	たまご 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 砂糖 でん粉 こんにゃく さといも サラダ油 ごま油 ごま	小松菜 人参 ほうれん草 ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし	615 24.6	
20	水		大豆入りミートスパゲティ		春キャベツとコーンのソテー	マンダリン オレンジ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 チーズ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	パセリ にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン マンダリン	608 25.6	
21	木		ごはん	鮭のピリットジャン	野菜の煮浸し	具だくさん汁	鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	ねぎ にんじん こまつな 生姜 にんにく はくさい だいこん ごぼう 玉葱	594 24.3	
22	金		わかめごはん	新じゃがのそぼろ煮		もやしのごまサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん 生姜 玉葱 もやし きゅうり	591 19.7	
25	月		スパイシーピラフ		ジャーマンポテト	野菜スープ	ウィンナー ベーコン 鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油	ピーマン にんじん ほうれん草 にんにく 玉葱 コーン キャベツ	586 16.3	
26	火		ごはん	鯖の文化干し	きんぴらごぼう	小松菜のみそ汁	さば 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま	にんじん こまつな さや いんげん ねぎ だいこん はくさい ごぼう	626 24.0	
27	水		たけのこごはん	ジャンボシューマイ	きゅうりのおかか和え	のっぺい汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 かつお節	米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 ごま さといも こんにゃく サラダ油 ごま油	人参 たけのこ 玉葱 生姜 大根 ねぎ きゅうり	631 25.1	
28	木		ミルクパン	チーズオムレツ	春野菜ポトフ	ミニトマト	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 ウィンナー 生クリーム チーズ	ミルクパン じゃがいも 油	人参 ミニトマト パセリ マッシュルーム 玉葱 キャベツ	598 26.9	
29	金		昭和の日								

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。



1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)

1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	617	22.5	21.7	319	2	229	0.41	0.53	32	4.2	2.7
中学年	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満