



4月のこんだて表



平成29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>ちにく ぼね ほ 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>なつ ちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ ちから ととの 体の調子を整える</small>	
7	金	○	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	いちご	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	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 コーンいちご	599 24.4
10	月	○	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 ごんにやく さといも サラダ油 ごま油 ごま	こまつな にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし	613 24.8
11	火	○	カレーライス		コールスローサラダ	たんぼぼゼリー	豚肉 牛乳 粉寒天	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン バインジュース バイン 缶	690 17.8
12	水	○	焼豚チャーハン		バンサンスー	中華スープ	焼き豚 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 ごま油 サラダ油	にんじん こまつな にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 グリンピース たけのこ 玉葱 もやし きゅうり	593 22.2
13	木	○	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		鶏肉 牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 マーガリン サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし きゅうり	611 19.7
14	金	ジョア	赤飯	鶏の照り焼き	野菜のごま酢和え	のつぺい汁	あずき 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 ジョア	米 もち米 ごんにやく さといも でん粉 砂糖 ごま サラダ油	にんじん 生姜 だいこん ねぎ キャベツ もやし	586 25.2
17	月	○	新玉ねぎの豚丼		レタスのスープ	清見タンゴール	豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	きやいんげん にんじん 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし レタス タンゴール	582 21.6
18	火	○	ココアパン	ポテトミートグラタン	オニオンスープ		豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	ココアパン じゃがいも 薄力粉 サラダ油 バター	にんじん パセリ 玉葱 コーン	586 22.5
19	水	○	ピピンバ		コムタンスープ	みしょうかん 未生柑	豚肉 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 にんにく 生姜 せみだい もやし セロリー 干し椎茸 大根 ねぎ キムチ 未生柑	608 23.7
20	木	○	ごはん	鮭のピリットジャン	野菜のお浸し	具だくさん汁	鮭 豚肉 豆腐 牛乳	米 でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも ごんにやく ごま油	こねぎ こまつな にんじん 生姜 にんにく もやし だいこん ごぼう 玉葱	576 24.1
21	金	○	麦ごはん	マーボー豆腐	春雨サラダ	青梗菜のスープ	豚肉 みそ 豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油	にんじん テンゲンサイ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース もやし きゅうり	635 25.4
24	月	○	ごはん	鯖の文化干し	五目きんぴら	小松菜のみそ汁	さば 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 ごんにやく 砂糖 サラダ油 ごま ごま油	にんじん こまつな ねぎ だいこん はくさい ごぼう れんこん	645 23.9
25	火	○	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 ほうれんそう にんにく 玉葱 コーン キャベツ	586 16.3
26	水	○	ごはん	ビーンズコロッケ	キャベツのあっさり和え	大根のみそ汁	豚肉 大豆 おから 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 サラダ油 バター ごま	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ だいこん	674 23
27	木	○	ミルクパン	チーズオムレツ	春野菜ポトフ	ミニトマト	ベーコン たまご 豚肉 ウィンナー 牛乳 生クリーム チーズ	ミルクパン じゃがいも サラダ油	にんじん ミニトマト 玉葱 マッシュルーム キャベツ	598 26.9
28	金	○	たけのこごはん	鱈の西京焼き	きゅうりのゆかり和え	うすくず汁	鶏肉 油揚げ さわら みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さといも ごんにやく でん粉 サラダ油	にんじん たけのこ 生姜 だいこん ぶなめし ねぎ きゅうり	590 27.7

※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。

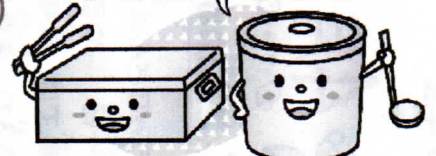
※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください

食器は大切に扱いましょう



ご入学・ご進級 おめでとうございます

おいしい給食をお届けします



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)	610	23.0	21.3	319	2	249	0.42	0.55	31	4.3	2.8
中学年	640	24.0	23.0	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満