



4月のこんだて表



平成31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、ちからをつくる</small>	黄 <small>ねつ、ちから、ねがいのもとになる</small>	緑 <small>からだ、ちから、ととの、体の調子を整える</small>	
		進級お祝い	こんだて							
9	火	○	赤飯	いなだの照り焼き	野菜の生姜醤油和え	キャベツのみそ汁	大豆 牛乳 いなだみそ	米 もち米 ごま 砂糖 でん粉	生姜 白菜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ たまねぎ	592 17.2
10	水	○	豚キムチ丼		わかめスープ	大豆のかりんとう	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 わかめ 大豆 きな粉	米 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 米油 黒砂糖	にんにく たまねぎ ねぎ にら もやし 白菜 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜	701 19.0
11	木	○	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	牛乳 豚肉 大豆 おから 油揚げ わかめ みそ	米 油 じゃが芋 バター マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 大根	691 13.1
12	金	○	丸パン セルフてりやきバーガー	照り焼きチキン		クリームシチュー	牛乳 とり肉 クリーム	丸パン 米油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 トマトピューレ キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース	612 16.3
15	月	○	ココアパン	ポテトミートグラタン		野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	ココアパン じゃが芋 米油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン ほうれん草	609 14.2
16	火	○	焼豚チャーハン		わかめとじゃこのサラダ	レタスの中華スープ	焼き豚 卵 牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん グリンピース たけのこ セロリ レタス もやし きゅうり	588 15.9
17	水	○	カレーライス		コーンサラダ	りんごゼリー	豚肉 牛乳 アガー	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	682 10.4
18	木	○	ごはん	魚のさいころ揚げ	春キャベツのサラダ	けんちん汁	牛乳 かじき 鶏肉 豆腐	米 でん粉 小麦粉 砂糖 米油 こんにやく 里芋	生姜 トマトピューレ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	665 16.8
19	金	○	深川めし	トウモロコシのつみれ汁		大学芋	油揚げ あさり 牛乳 とびうお みそ 豆腐	米 でん粉 さつまいも 米油 砂糖 みずあめ ごま	生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう もやし 白菜 小松菜	610 12.7
22	月	○	大豆入りミートスパゲティ		コーンと野菜のソテー	清見タンゴール(柑橘)	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン 清見タンゴール	619 15.4
23	火	○	3・4年生遠足 菜の花ごはん	ししゃものから揚げ	みそドレッシングサラダ	うすくず汁	卵 牛乳 ししゃも とり肉 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 でん粉 里芋 こんにやく	小松菜 にんじん 大根 しめじ ねぎ キャベツ もやし コーン	600 15.2
24	水	○	麦ごはん	マーボー豆腐	春雨サラダ	青梗菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース もやし きゅうり 青梗菜	641 15.2
25	木	○	たけのこごはん	いかの味噌焼き	野菜の海苔和え	のっぺい汁	とり肉 油揚げ 牛乳 いか みそ のり かつお節 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 こんにやく 里芋 でん粉	にんじん たけのこ もやし 小松菜 大根 ねぎ	597 20.6
26	金	○	ピザトースト		レタスとベーコンのスープ	甘夏柑(柑橘)	ベーコン ウインナー チーズ 牛乳 とり肉	食パン 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん	600 15.3

※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×0.83、5・6年生は×1.17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)	629	15.5	30.4	335	2.2	191	0.28	0.38	17	4.8	2.9
中学年	650	32.0	21	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2