

4月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー [kcal]
				血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	
8	火	○	ごはん みだくさんのみそ汁 まつかぜやき 松風焼き おひたし	けずりぶし みそ とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも パンこ さとう ごま	にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ	659 30.7
9	水	○	揚げパン お米のポータージュ だいず 大豆サラダ	きなこな とりにく いんげんまめ とうにゅう だいず ぎゅうにゅう わかめ	コッパパン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん パセリ セロリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり ホールコーン きりぼしだいこん	611 24.7
10	木	○	ごはん 豚汁 鯖の西京焼き とんじるさわら さいきょうやき ゆでスナッフえんどう	ぶたにく けずりぶし あぶらあげ みそ とうふ さわら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも ごま あぶら	にんじん ごぼう ねぎ スナッフえんどう	642 30.3
11	金	○	カレーライス 和風サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん しょうが にんにくセロリ たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん	641 18.6
14	月	○	こぎつねごはん すまし汁 ちくわあげ 竹輪揚げ	とりにく あぶらあげ ちくわ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう あおりの こんぶ わかめ	こめ おおむぎ さとう こむぎこ あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	600 26.5
15	火	○	ホットドック とり 鶏ブラウンシチュー	フランクフルト ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	コッパパン じゃがいも さとう こむぎこ マーガリン あぶら バター	トマト にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	621 22.6
16	水	○	ごもく 五目ごはん すいとん	あぶらあげ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま しらたまこ こむぎこ	にんじん こまつな ごぼう ねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ グリーンピース だいこん	624 22.8
17	木	○	ごはん 四川豆腐 ナムル	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ぐずこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	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 たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	638 25.1
18	金	○	シュガートースト ポトフ オレンジゼリー	ベーコン ウィナー ぶたにく ぎゅうにゅう アガー	パン さとう じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ オレンジジュース	609 20.5
21	月	○	ジャージャー麺 白イトホテ	ぶたにく みそ テンメンジャン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら 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 ほししいたけ たけのこ たまねぎ	647 25.4
22	火	○	わかめごはん 肉じゃが 野菜チップ	ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう さつまいも あぶら	にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ ごぼう	634 19.5
23	水	○	コッパパン ポテトグラタン ペイザンヌスープ くだもの	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こくとうパン じゃがいも ぱんこ あぶら	にんじん トマト たまねぎ にんにく セロリ かぶ いちご	625 21.9
24	木	○	高野豆腐のそぼろどん ちゅうか 中華サラダ	とりにく こおりどうふ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま マロニー ごまあぶら あぶら	にんじん しょうが えのきたけ もやし きゅうり	579 24.6
25	金	○	ごはん 芋団子汁 鯖揚げ煮 ゆでスナッフえんどう	とりにく けずりぶし さば ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう あぶら	にんじん こまつな だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが スナッフえんどう	643 27.2
28	月	○	ピラフ ミネストローネ くだもの	ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ あぶら パター	にんじん トマト ビーマン パセリ ホールコーン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリ にんにく だいこん キャベツ オレンジ	616 22.2
30	水	○	焼きカレーパン こめこ やさい 米粉の野菜シチュー	ぶたにく レンズまめ たまご とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ じょうしんこ あぶら	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ	614 28.4

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

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	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	649	27.2	21.2	365	2.5	321	0.44	0.58	49	5.6	2.5
摂取基準	640	24 18~32	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

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》

今月のメニューから

- 9日 お米のポータージュ おかゆを炊いてとろみをつけます。
- 24日 高野豆腐のそぼろ丼 高野豆腐を細かく刻み、そぼろ煮にしたどんぶりです。
- 30日 米粉の野菜シチュー 米粉を使ったホワイトシチューです。

*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・埼玉・徳島	ほうれんそう	東京・埼玉	こまつな	埼玉	米	25年産秋田県あきたこまち
じゃがいも	長崎・鹿児島	もやし	栃木	キャベツ	神奈川・愛知・千葉	卵	茨城
大根	神奈川・千葉	群馬	群馬	青森	青森	豚肉	千葉・群馬
ねぎ	埼玉・千葉	こぼう	青森	セロリ	愛知・静岡・茨城	鶏肉	宮崎・鳥取
玉葱	北海道・佐賀	しょうが	高知	ビーマン	宮崎・茨城・高知	牛乳	千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森
ブロッコリー	愛知	いちご	佐賀・福岡・静岡・栃木	清見オレンジ	佐賀・愛媛	かぶ	千葉・埼玉・青森
スナッフえんどう	鹿児島・愛知・静岡						