

4月のこんだて

平成27年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどりしょくひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち ほね は きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだちようし 体の調子をととのえる	たんぱく質(g)
7	火	○	ごはん 和風塩麴ハンバーグ ベーコンと野菜のソテー すまし汁	ぶたにく たまご けずりぶし ベーコン とりにく とうふ ぎゅうにゅう こぶ わかめ	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぶん ごま あぶら バター	にんじん たら ほうれんそう ねぎ だいこん キャベツ とうもろこし えのきたけ	615 30.5
8	水	○	揚げパン 洋風すいとん コールスローサラダ	きなこ ベーコン ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	コッパパン さとう こむぎこ しらたまこ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	632 22.1
9	木	○	ごはん 豚汁 鯖の西京焼き ゆでスナップえんどう	ぶたにく けずりぶし あぶらあげ とうふ さわら みそ 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 スナップえんどう	642 30.3
10	金	○	カレーライス モヤシとコーンのサラダ	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 パ ター	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ りんご きゅうり もやし ホールコーン	658 19.0
13	月	○	こぎつねごはん すいとん	とりにく あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう しらたまこ こむぎこ ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ キャベツ	635 24.6
14	火	○	てり焼きチキンバーガー ポトフ	とりにく ベーコン ウィナー ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	653 27.2
15	水	○	マーボー丼 中華サラダ	ぶたにく だいず みそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう くず こ でんぶん マロニー ごまあ ぶら ごま あぶら	にんじん たら しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	661 27.2
16	木	○	スパゲティベーンソース バジルサラダ ぶどうゼリー	れんずまめ ぶたにく だいず ゼラチン ぎゅうにゅう チーズ こなかんでん	スパゲティ さとう オリーフ ゆ あぶら	にんじん トマト さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどうジュース	653 25.1
17	金	○	わかめごはん 肉じゃが 野菜チップ	ぶたにく けずりぶし わかめ ぎゅうにゅう 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
20	月	○	ごぼう入りドライカレー かり油揚げのサラダ	ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほしぶどう きゅうり キャベツ	633 22.3
21	火	○	五目ごはん 田舎汁 竹輪揚げ	とりにく あぶらあげ ちくわ のり けずりぶし なまあげ こぶ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こむぎこ さといも こんにやくでんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ たけのこ グリンピース だいこん ねぎ	652 27.2
22	水	○	黒コッパパン お米のポータージュ ポテトグラタン	ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム	コッパパン じゃがいも ぱんこ あぶら	にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく セロリ とうもろこし	652 22.8
23	木	○	高野豆腐のそぼろどん パリパリサラダ くだもの	とりにく こおりとうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま しゅうまいのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが えのきたけ きゅうり キャベツ セミノール	625 23.7
24	金	○	ごはん 芋団子汁 鯖揚げ煮 ナムル	まさば とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが キャベツ だいこん ほししいたけ ねぎ	665 28.1
27	月	○	ピラフ ミネストローネ くだもの(清美オレンジ1/4)	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 バター	にんじん トマト ピーマン 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
28	火	○	たけのこごはん かきたま汁 てんぷら(イカ・かぼちゃ) 抹茶ゼリー	あぶらあげ いか たまご けずりぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう アガー クリーム	こめ おおむぎ さとう こむぎ こ でんぶん あぶら	みつば かぼちゃ ほうれんそう にんじん たけのこ ねぎ	660 29.2
30	木	○	シュガーToast 豆入りコンスープ 大豆サラダ	ベーコン 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	セサミパン じゃがいも こむぎ こ さとう バター ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン きゅうり きりぼしだいこん	646 24.2