



4月の献立

平成28年度 練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
7	木	牛乳 チリビーンズライス 野菜のソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 大豆	米 麦 ジャがいも 砂糖 米油	にんじん トマト(缶) にんにく たまねぎ もやし キャベツ コーン	625 23.8	11(月) 芋団子汁 ジャがいも、小麦子、でんぷんを混ぜ合わせて作った、もちもちのお団子が入った汁です。 13(水) カレーライス この日から1年生の給食が始まります。ルーから手作りし、じっくり煮込んで仕上げる、豊玉南小の人気メニューです。 22(金) 和風塩麹ハンバーグ ハンバーグの生地に塩麹を練り込んで作ります。大根おろしの入った和風ソースをかけて食べます。
8	金	牛乳 親子丼 野菜のしょうがしょうゆがけ	牛乳 鶏肉 鶏卵 かまぼこ	米 麦 砂糖 でんぷん	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	588 24.9	
11	月	牛乳 大豆入りひじきごはん 鮭の香味焼き 芋団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 鮭 ひじき	米 麦 こんにゃく 砂糖 ジャがいも 小麦粉 でんぷん 米油	にんにく しょうが にんじん こまつな ねぎ だいこん 干しいたけ	616 31.3	
12	火	牛乳 五目うどん 竹輪の磯辺揚げ くだもの(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 竹輪 青のり	うどん 小麦粉 米油	にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ 清美オレンジ	582 26.9	
13	水	牛乳 カレーライス 大根サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 ジャがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご だいこん きゅうり	631 18.9	
14	木	牛乳 あんかけチャーハン 春雨サラダ	牛乳 豚肉 鶏卵	米 でんぷん 春雨 砂糖 米油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ たけのこ だいこん もやし 干しいたけ きゅうり	621 23.3	
15	金	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン 豆入りコーンスープ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム 鶏肉	黒砂糖パン パン粉 ジャがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん たまねぎ にんにく コーン	670 24.4	
18	月	牛乳 こぎつねごはん にぎすの南蛮漬け 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ にぎす みそ わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 こんにゃく	にんじん ねぎ だいこん えのきたけ	594 27.3	
19	火	牛乳 スパゲティビーンズソース ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 ジャがいも オリーブ油 米油	にんじん トマトジュース 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 コーン	619 24.4	
20	水	牛乳 じゃことごまのごはん 焼き豆腐の中華煮 ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でん ぷん ごま 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが いら にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ はくさい もやし	605 29.1	
21	木	牛乳 きのこのピラフ ポトフ くだもの(でこぼん)	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	米 麦 米油 ジャがいも バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム えのきたけ キャベツ でこぼん	584 19.5	
22	金	牛乳 ごはん 和風塩麹ハンバーグ すまし汁 ごまあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま	にんじん こまつな ねぎ だいこん 干しいたけ たけのこ えのきたけ もやし	598 28.3	
25	月	牛乳 わかめごはん 肉じゃが 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく ジャがいも 砂糖 米油 ごま	にんじん いんげん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	641 25.2	
26	火	牛乳 たけのこごはん さばの揚げ煮 かきたま汁	牛乳 油揚げ さば 豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	みつば にんじん こまつな たけのこ しょうが ねぎ 干しいたけ	598 29.5	
27	水	牛乳 きな粉バタートースト ポークビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 きな粉 豚肉 大豆	食パン 砂糖 ジャがいも バター 米油	にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんにく りんご	616 23.6	
28	木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 ごぼうチップサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 パールアガー	米 麦 砂糖 米油 ごま	にんじん しょうが ごぼう えのきたけ キャベツ きゅうり りんごジュース	630 22.8	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

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			
kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
614	25.2	19.3(28.3%)	338	2.4	280		0.44		0.54		29		4.5	2.9
640	24 18~32	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

<4月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	ジャがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	東京都 埼玉県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	にら	茨城県 栃木県	セロリ	静岡県	鶏卵	茨城県
にんじん	徳島県	もやし	栃木県	はくさい	茨城県 兵庫県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
たまねぎ	北海道 佐賀県	きゅうり	群馬県 埼玉県	キャベツ	神奈川県 愛知県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県	ねぎ	茨城県 栃木県 埼玉県 千葉県	だいこん	千葉県 群馬県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県