



# 4月の献立

平成29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 金	牛乳 豚肉のうま煮丼 大根サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 米油	にんじん しょうが ごぼう はくさい ねぎ だいこん きゅうり	593 22.5	<p><b>17(月)</b> <b>高野豆腐の</b> <b>とぼろ丼</b></p> <p>細かく刻んだ高野豆腐を、鶏ひき肉、にんじん、えのき、しょうがと一緒に炒め、麦ごはんにかけていただきます。</p> <p><b>20(木)</b> <b>ABCスープ</b></p> <p>アルファベットと数字の形をした、小さなマカロニが入ったスープです。マカロニの形を楽しみながら食べてください。</p> <p><b>27(木)</b> <b>たけのこごはん</b></p> <p>春が旬のたけのこを使ったごはんです。油揚げ、みつばも一緒に入れて作ります。</p>
10 月	牛乳 麦ごはん きのこの卵焼き すまし汁 くだもの(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐	米 麦 米油	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく えのき 干しいたけ たけのこ ねぎ 清見オレンジ	586 25.1	
11 火	牛乳 大豆入りひじきごはん さわらの照り焼き 野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 さわら みそ ひじき	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん ごまつな もやし ねぎ	587 30.2	
12 水	牛乳 マーボー豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん いら にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ グリンピース もやし	618 25.8	
13 木	牛乳 チキンカレー 和風じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま	にんじん ごまつな しょうが にんにく りんご たまねぎ きゅうり	665 22.3	
14 金	牛乳 ミルクパン マカロニミートグラタン ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	ミルクパン 米油 マカロニ	トマトピューレ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ	601 24.9	
17 月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 パリパリサラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐	米 麦 砂糖 米油 しゅうまいの皮 ごま油	にんじん しょうが えのきたけ きゅうり キャベツ	587 22.7	
18 火	牛乳 鶏ごぼうピラフ ポトフ くだもの(でこぼん)	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー	米 麦 砂糖 じゃがいも バター 米油	いんげん にんじん ごぼう にんにく たまねぎ 玉葱 キャベツ でこぼん	601 21.6	
19 水	牛乳 胚芽ごはん 和風塩麩ハンバーグ じゃがいものみそ汁 キャベツの甘じょうゆかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	胚芽米 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん 小松菜 ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ もやし しょうが	648 29.5	
20 木	牛乳 黒砂糖パン 白身魚のマヨネーズ焼き ABCスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 チーズ	黒砂糖パン パン粉 マカロニ マヨネーズ 米油	にんじん マッシュルーム たまねぎ セロリ キャベツ コーン	582 27.7	
21 金	牛乳 えびクリームライス ほうれん草サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 粉チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし	648 23.2	
24 月	牛乳 こぎつねごはん わかさぎのから揚げ けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかさぎ	米 麦 砂糖 でんぷん さといも こんにゃく 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	601 27.4	
25 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 りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ アガー	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	にんじん トマトソース 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 りんごジュース	662 24.4	
26 水	牛乳 わかめごはん 五目うま煮 ごまあえ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん いんげん ごぼう ごまつな しょうが もやし たまねぎ	616 21.3	
27 木	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 ごまつな たけのこ しょうが ねぎ 干しいたけ	598 29.5	
28 金	牛乳 きな粉バタートースト コーンチャウダー キャベツのマリネ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 米油	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく りんご	607 20.1	

※ 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。

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				
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
4月分平均	613	24.9	20.2(29.7%)	358	2.3	296		0.41		0.55		26		4.5	2.7
摂取基準	640	20 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
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	ごまつな	東京都 埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 群馬県 千葉県	セロリ	静岡県 愛知県
にんじん	鹿児島県 長崎県 徳島県	もやし	栃木県	キャベツ	神奈川県 愛知県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県 千葉県	だいこん	千葉県 茨城県
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県
みつば	静岡県	さといも	埼玉県	いんげん	沖縄県 鹿児島県 千葉県
				鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
				豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
				鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
				牛乳	千葉県 群馬県 北海道 千原県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県