



# 4月の献立

平成30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)	
9	月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 凍り豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 米油	にんじん こまつな えのき しょうが だいこん ねぎ もやし	582 26.2	<b>11(水)</b> <b>チーズオムレツ</b>  ピザチーズ、鶏肉、たまねぎ、にんじんが入ったオムレツです。材料を合わせてから紙カップに流し入れ、オーブンで焼いて作ります。
10	火	牛乳 わかめごはん 鮭の香味焼き けんちん汁	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく さといも	にんじん にんにく ねぎ しょうが ごぼう だいこん	576 29.6	
11	水	牛乳 ミルクパン チーズオムレツ ミネストローネ 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆 チーズ	ミルクパン 砂糖 マカロニ 米油	にんじん トマトピューレ トマト(缶) たまねぎ セロリ だいこん 清見オレンジ	633 29.3	
12	木	牛乳 麻婆豆腐丼 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 にら 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	金	牛乳 チキンカレー 大根サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが りんご にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	650 20.2	
16	月	牛乳 豚肉のうま煮丼 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油 しゅうまいの皮 ごま油	にんじん しょうが ごぼう はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	628 23.1	
17	火	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 えび ベーコン 粉チーズ 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 バター 米油	にんじん マッシュルーム にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	596 21.9	
18	水	牛乳 きのこのピラフ ボルシチ くだもの(でこぼん)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油 バター	にんじん トマトピューレ にんにく たまねぎ マッシュルーム えのき キャベツ でこぼん	577 20.3	
19	木	牛乳 たけのこごはん さば揚げ煮 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	602 29.7	
20	金	牛乳 じゃことごまのごはん 肉じゃが 野菜のからししょうゆがけ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま 米油	にんじん いんげん しょうが たまねぎ キャベツ もやし	602 25.7	
23	月	牛乳 スパゲティソース ポテト入りフレンチサラダ ぶどうゼリー	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 トマトピューレ 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 ぶどうジュース	665 24.4	
24	火	牛乳 麦ごはん さごしのからしみそ焼き すまし汁 ごまあえ	牛乳 さごし みそ 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	にんじん こまつな ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ えのき もやし	582 27.5	
25	水	牛乳 あんかけチャーハン 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん しょうが ねぎ たけのこ だいこん 干しいたけ	636 28.0	
26	木	牛乳 きな粉バタートースト コーンチャウダー ほうれんそうサラダ	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 ほうれんそう たまねぎ コーン もやし	601 20.6	
27	金	牛乳 大豆入りひじきごはん わかさぎのから揚げ 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 みそ 豆腐 ひじき わかさぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	600 27.2	

1年生給食開始

※ 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	610	25.3	19.8(29.2%)	358	2.4	281		0.44		0.55		26		4.4	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	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	東京都
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県 群馬県 埼玉県	セロリ	静岡県 愛知県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	徳島県 鹿児島県	もやし	栃木県	キャベツ	神奈川県 千葉県 愛知県	鶏卵	茨城県
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	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	はくさい	兵庫県 群馬県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
にら	栃木県 群馬県	さといも	埼玉県 愛媛県	いんげん	千葉県	牛乳	千葉県 埼玉県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県