



# 4月の献立

平成31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	火	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 しょうまいの皮 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	631 23.3	<b>10(水)</b> <b>鮭の香味焼き</b>  しょうゆ味をベースに、にんにく、しょうが、ねぎを使って、鮭を香りをよく焼き上げます。
10	水	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	568 29.1	
11	木	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	626 27.9	
12	金	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 たら にんにく しょうが 干ししいたけ ねぎ グリンピース もやし	627 25.4	
15	月	牛乳 レンズドライカレー 大根サラダ <b>1年生給食開始</b>	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ	米 麦 砂糖 小麦粉 米油	にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう トマトピューレ ピーマン だいこん きゅうり にんじん	616 21.6	
16	火	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 干ししいたけ	629 30.1	
17	水	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 セロリー	593 21.9	
18	木	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	604 25.7	
19	金	牛乳 きこのピラフ 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	580 20.3	
22	月	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 干ししいたけ たけのこ えのき もやし	586 27.7	
23	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 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 ぶどうピューレ	672 23.7	
24	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 干ししいたけ	639 28.0	
25	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	605 20.4	
26	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	604 27.2	

※ 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	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
4月分平均	613	25.2(16.4%)	20.0(29.4%)	351	102	2.4	256	0.42	0.54	24	4.5	2.6			
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満			

※学校給食実施基準の一部改正に伴い、4月より摂取基準を一部変更いたします。

## <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	鹿児島県 長崎県	こまつな	練馬区 埼玉県	ほうれんそう	東京都
しょうが	高知県	セロリ	愛知県 静岡県	キャベツ	愛知県 神奈川県	みつば	群馬県 茨城県
にんじん	徳島県	ねぎ	千葉県 茨城県	だいこん	千葉県 神奈川県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県	にら	群馬県 栃木県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん	千葉県	さといも	愛媛県 千葉県	清見オレンジ	愛媛県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ピーマン	茨城県	はくさい	茨城県	でこぼん	熊本県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 埼玉県 栃木県 茨城県 青森県