



4月の献立

令和3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	水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 高野豆腐 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ こまつな	613 24.6	7(水) 高野豆腐の そぼろ丼 そぼろ状にした高野豆腐を、しょうが、鶏肉、にんじん、えのきたけと一緒に炒め、ごはんにかけていただきます。	
8	木	牛乳 チリビーンズライス コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ トマトジュース きゅうり コーン	633 23.1		
9	金	牛乳 ミルクパン スペイン風オムレツ ミネストローネ くだもの(清見)	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 豚肉 レンズ豆	ミルクパン 米油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ パセリ にんじん セロリ トマトピューレ だいこん トマト(缶) 清見	642 28.1		
12	月	牛乳 マーボー豆腐丼 もやしと人参の炒めもの 1年生 給食開始	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にら 干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース もやし	627 25.4		
13	火	牛乳 わかめごはん 鮭の香味焼き けんちん汁	牛乳 わかめ 鮭 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく さといも	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん	560 27.6		
14	水	牛乳 チキンカレー 大根サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり	634 21.4		20(火) たけのこごはん
15	木	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい こまつな	603 23.7		
16	金	牛乳 あんかけチャーハン 大豆とじゃこの甘辛揚げ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ アガー	米 麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	しょうが ねぎ にんじん たけのこ だいこん 干しいたけ りんごジュース	678 27.8		
19	月	牛乳 バターライス ポークストロガノフ 野菜ソテー	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト(缶) マッシュルーム もやし ほうれんそう コーン	623 21.7		26(月) マセドアンサラダ
20	火	牛乳 たけのこご飯 さば揚げ煮 かきたま汁 旬の食材献立:たけのこ	牛乳 油揚げ さば 豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	たけのこ みつば しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	628 29.0		
21	水	牛乳 きな粉バタートースト 豆入りコーンスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム	食パン バター 米油 グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ ほうれんそう もやし	614 23.3	「マセドアン」はフランス語で「さいの目切り」の意味があります。コロコロに切った野菜の食感を楽しみましょう。	
22	木	牛乳 シーフードピラフ ポトフ くだもの(でこぼん)	牛乳 ベーコン えび いか ウインナー 豚肉	米 麦 米油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ でこぼん	594 22.6		
23	金	牛乳 豚肉のうま煮丼 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく でんぷん しゅうまいの皮 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	628 23.3		
26	月	牛乳 スパゲティービーンズソース マセドアンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	オリーブ油 米油 スパゲティ 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース きゅうり コーン	611 23.4		
27	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 旬の食材献立:さごし	牛乳 さごし みそ 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ こまつな もやし	561 25.9		27(火) さごしの からしみそ焼き さごしは、さわらの幼魚です。にんにくで風味をつけたからしみそに漬け込み、オープンで焼きます。
28	水	牛乳 チキンライス クリームシチュー くだもの(甘夏)	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	米 麦 バター 米油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 甘夏	628 22.4		
30	金	牛乳 大豆入りひじきごはん わかさぎのからあげ 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 わかさぎ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	595 26.0		

※ 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		
4月分平均	616	24.7(16.0%)	20.5(29.9%)	335	98	2.2	279	0.40	0.53	25	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	25	4.5以上	2.0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	埼玉県 千葉県	甘夏	愛媛県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県	キャベツ	愛知県 神奈川県	りんご	青森県
にんじん	徳島県 千葉県	ねぎ	千葉県 埼玉県	だいこん	千葉県 茨城県	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	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	東京都	さといも	愛媛県 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	はくさい	兵庫県 長野県	清見	愛媛県 和歌山県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
みつば	静岡県	にら	群馬県 栃木県	デコポン	熊本県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県