



# 4 月献立表

令和4年度

練馬区立豊玉南小学校

実施日	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) *中学年値	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)		
7 木	牛乳 豚肉のうま煮丼 パリパリサラダ <b>*2年生以上給食開始</b>	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	594 23.3	<b>7日(木)</b> <b>・パリパリサラダ</b> 細く切ったしゅうまいの皮を油で揚げて、サラダにトッピングします。  <b>18日(月)</b> <b>～旬の食材～</b> <b>「たけのこ」</b> 春が旬の食べものです。「竹の子」とも言いますが、竹かんむりに「旬」と書いて「筍(たけのこ)」と表すように、生で食べられる時期はとても短いですが、水煮にすることで1年中手に入る食材となりました。 
8 金	牛乳 黒砂糖パン ベーコンとポテトのキッシュ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ 豚肉 レンズ豆	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ ピーマン にんじん セロリ トマトピューレ 大根 トマト缶	610 26.0	
11 月	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ <b>*1年生給食開始</b>	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	こんにゃく 生姜 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	615 25.4	
12 火	牛乳 わかめとごまのごはん 鮭のからしみそ焼き けんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐	米 麦 白ごま ごま油 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん 大根	549 28.3	
13 水	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋	こんにゃく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン	612 22.8	
14 木	牛乳 コッペパン マカロニミートグラタン 豆入りコーンスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン とり肉 いんげん豆 生クリーム	コッペパン マカロニ 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	こんにゃく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん コーンパセリ	644 29.6	
15 金	牛乳 親子丼 野菜のごま酢あえ ぶどうゼリー	とり肉 卵 牛乳 アガー	米 麦 砂糖 片栗粉 白すりごま	たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ぶどうジュース	582 22.2	
18 月	牛乳 たけのこご飯 さばの竜田揚げ かきたま汁 <b>☆旬の食材「たけのこ」</b>	油揚げ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 砂糖 片栗粉 米油	たけのこ みつば 生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	601 28.8	
19 火	牛乳 麦ごはん 照り焼きハンバーグ 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 白ごま 米油 じゃが芋	たまねぎ 切干大根 干しいたけ にんじん さやいんげん ねぎ	636 27.6	
20 水	牛乳 ツナチーズトースト ポトフ くだもの(清見オレンジ)	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 じゃが芋	レモン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 清見オレンジ	626 25.7	
21 木	牛乳 ひじきおこわ 春野菜のうま煮 豆入りごぼうチップス <b>☆旬の食材「ふき」</b>	とり肉 ひじき 牛乳 厚揚げ 大豆	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん	634 23.8	
22 金	牛乳 チキンライス コンソメスープ キャラメルポテト	とり肉 牛乳 ベーコン	米 麦 バター 米油 さつま芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ	623 19.3	
25 月	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 きゅうり	569 24.5	
26 火	牛乳 麦ごはん さわらの香味焼き 五目きんぴら すまし汁 <b>☆旬の食材「さわら」</b>	牛乳 さわら 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 白ごま	こんにゃく 生姜 ねぎ ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ ほうれん草	565 27.4	
27 水	牛乳 スパゲティビーンズソース キャロットソースサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖	こんにゃく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし きゅうり コーン	554 24.1	
28 木	牛乳 大豆入り昆布ごはん ししゃものからあげ 豚汁 くだもの(デコボン)	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう ねぎ デコボン	590 29.0	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(16回)

※ 今年度よりマヨネーズはエッグフリーのものを使用しています。

★ 1年生は11日より給食が始まります。 ★ 21日は2年生遠足、22日は4年生遠足、26日は3年生遠足のため給食はありません。