

4 月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) ※中学生用	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 金	牛乳 レンズドライカレー ジャーマンポテト ★2年生以上給食開始	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 ジャガ芋	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン	612 14.9	<p>10日(月) ～旬の食材～ 「さわら」</p> <p>さわらは漢字で書くと「鱈(春の魚)」と書きます。にんにくやしょうがで下味をつけて焼き、刻みねぎ入りの香味ダシをかけます。</p>  <p>13日(木) ・春野菜のうま煮 春が旬のだけのごや、山菜の「ふき」などを使って煮物を作ります。</p>  <p>20日(木) ～旬の食材～ 「たけのこ」</p> <p>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「旬(たけのこ)」と表すように、生で食べられる時期はとて短いですが、水煮にすることで1年中手に入る食材となりました。</p>  <p>26日(水) ・スパゲティビーンズソース</p> <p>ひき肉を使ったミートソースに、細かくした大豆をたっぷり入れて栄養満点のソースを作ります。</p> <p>入学・進級おめでとう!</p> 
10 月	牛乳 麦ごはん さわらの西京焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐	米 麦 白すりごま 砂糖 米油 ごんにやく 里手	生姜 小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	554 20.1	
11 火	牛乳 きな粉バタートースト キャベツのクリーム煮 くだもの(きよみ)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	食パン バター グラニュー糖 米油 ジャガ芋 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー 清見	590 14.6	
12 水	牛乳 コメッコハヤシライス パリパリ海藻サラダ ★1年生給食開始	豚肉 豆乳 牛乳 わかめ	米 麦 米油 ジャガ芋 砂糖 グラニュー糖 米粉 ワンタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	619 13.4	
13 木	牛乳 とり五目おこわ 春野菜のうま煮 豆入りごぼうチップス ☆旬の食材「ふき」	とり肉 牛乳 厚揚げ 大豆	米 もち米 米油 砂糖 ごんにやく ジャガ芋 片栗粉 油	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん	623 15.2	
14 金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 ジャガ芋	生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜 ねぎ	558 17.6	
17 月	牛乳 春キャベツの回鍋肉丼 コーンサラダ オレンジゼリー	豚肉 みそ 牛乳 アガー	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ きゅうり 小松菜 コーン オレンジジュース	566 13.0	
18 火	牛乳 麦ごはん てりやきハンバーグ 野菜いため 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 みそ わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 白ごま 米油 ジャガ芋	たまねぎ もやし ほうれん草 にんじん コーン ねぎ	627 18.4	
19 水	牛乳 ココアパン マカロニミートグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン 豚肉	ココアパン マカロニ 米油	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん 白菜 小松菜	571 17.6	
20 木	牛乳 たけのご飯 さばの竜田揚げ かきたま汁 ☆旬の食材「たけのこ」	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	608 19.0	
21 金	牛乳 チキンライス 野菜スープ キャラメルポテト	とり肉 牛乳	米 麦 米油 さつま芋 砂糖 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ コーン 小松菜	592 12.6	
24 月	牛乳 麦ごはん 鶏肉の甘みそかけ 五色あえ 豆腐と根菜のとろみ汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ 干しいたけ 大根 さやいんげん	573 18.9	
25 火	牛乳 大豆入り昆布ごはん わかさぎのからあげ 豚汁	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごんにやく ジャガ芋	干しいたけ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	536 19.5	
26 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	にんにく 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 17.4	
27 木	牛乳 親子丼 野菜のごま酢あえ くだもの(なつみ)	とり肉 卵 牛乳	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 みかん	596 15.4	
28 金	牛乳 カレーピラフ 白身魚の香草パン粉焼き ABCスープ	とり肉 牛乳 ホキ 鶏もも	米 麦 米油 マヨネーズ(エッグフリー) パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ にんにく セロリー キャベツ コーン	564 18.7	

※ 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)
☆20日(木)は4年生遠足、21日(金)は2年生遠足、25日(火)は3年生遠足のため、該当学年の給食はありません。

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 (中学年)	584	24.2(16.6%)	20.1(30.9%)	333	92	2.3	273	0.37	0.53	31	6.3	2.6			

＜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	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地						
にんにく	青森県	しめじ えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都 練馬区	ふき	群馬県	しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 神奈川県	きよみ	愛媛県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 茨城県	なつみ	愛媛県	にんじん	香川県 徳島県	にら	栃木県	れんこん	茨城県	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
セロリ	愛知県 静岡県	はくさい	茨城県	チンゲン菜	茨城県 千葉県	米	秋田県産「あきたこまち」	さといも	千葉県 愛知県	ねぎ	茨城県 千葉県	さやいんげん	沖縄県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	きゅうり	群馬県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県	みつば	静岡県	さつまいも	茨城県	ブロッコリー	愛知県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県