



4月の献立表

平成29年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
10	月	○	桜ごはん 西京焼き 根三つ葉のおひたし 若竹汁 果物	牛乳 さわら 豆腐 わかめ みそ かつお節	米 もち米 砂糖	人参 三つ葉 キャベツ たけのこ ねぎ 果物 桜の花(塩漬)	エネルギー たんぱく質	595 kcal 27.0 g
11	火	○	カレー南蛮 もやしのごま酢 甘夏ケーキ	牛乳 卵 豚肉 かまぼこ 生クリーム	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま バター カレー粉 菜種油 米油	人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし レモン 干しぶどう 甘夏 オレンジジュース	エネルギー たんぱく質	685 kcal 25.9 g
12	水	○	二色サンド 春野菜のスープ煮 カルピスゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天 乳酸菌飲料	食パン 黒砂糖パン じゃがいも マーガリン 菜種油 米油	人参 さやいんげん 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 苺ジャム みかん(缶)	エネルギー たんぱく質	599 kcal 24.0 g
13	木	○	赤飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のからしあえ 吉野汁	牛乳 ささげ 鶏肉 油揚げ はんぺん	米 もち米 でん粉 こんにやく うどん ごま 菜種油 米油	人参 小松菜 食用菜の花 生姜 セロリー もやし キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質	640 kcal 26.8 g
14	金	○	ねぎチャーハン 棒ぎょうざ 春雨スープ トマト	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 なると 豆腐	米 砂糖 春雨 でん粉 春巻きの皮 ごま油 菜種油 米油	人参 小松菜 なら トマト 生姜 ねぎ 白菜 しいたけ グリーンピース にんにく	エネルギー たんぱく質	661 kcal 26.8 g
17	月	○	胚芽ごはん 鮭の焼きづけ おひたし 煮豆 きのこと汁	牛乳 鮭 かつお節 鶏肉 うずら豆	胚芽米 砂糖 菜種油 米油	人参 ほうれん草 白菜 小松菜 生姜 もやし 大根 しめじ えのきたけ	エネルギー たんぱく質	636 kcal 27.3 g
18	火	○	きな粉トースト ミネストローネスープ パリパリサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン いんげん豆 ちりめんじゃこ	食パン 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 マーガリン ごま油 菜種油 米油	人参 トマト にんにく パセリ 玉ねぎ セロリー キャベツ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質	625 kcal 24.1 g
19	水	○	きびごはん アジフライ きゅうりの香りづけ 真だくさんみそ汁	牛乳 卵 鰯 油揚げ みそ	米 きび 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	人参 きゅうり 生姜 大根 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質	615 kcal 26.6 g
20	木	○	炒り豆腐丼 キャベツとわかめのレモン酢 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 菜種油 米油	人参 しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース キャベツ レモン 果物	エネルギー たんぱく質	647 kcal 25.8 g
21	金	○	スパゲティーミートソース フルーツポンチ	牛乳 豚肉 粉チーズ 寒天缶	スパゲティー 砂糖 オリーブ油 菜種油 米油	人参 トマト 玉ねぎ にんにく 生姜 パイン・黄桃・みかん(缶)	エネルギー たんぱく質	690 kcal 28.7 g
24	月	○	麦ごはん ふきの炒め煮 鯖のレモン焼き 土佐あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鯖 かつお節 みそ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 菜種油 米油	人参 ほうれん草 ふき レモン 白菜 きゅうり もやし 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	585 kcal 24.2 g
25	火	○	麦ごはん 大豆入りハンバーグ キャベツのカレーソテー きくらげと豆腐のスープ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 ひじき 脱脂粉乳	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 カレー粉 菜種油 米油	人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ きくらげ ねぎ	エネルギー たんぱく質	688 kcal 30.6 g
26	水	○	たけのこごはん わかさぎのたつた揚げ けんちん汁 トマト	牛乳 鶏肉 わかさぎ 豆腐 油揚げ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも カレー粉 菜種油 米油	人参 三つ葉 トマト たけのこ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質	641 kcal 25.0 g
27	木	○	人参ごはん ひじき入り卵焼き 華風きゅうり えのきのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま ごま油 菜種油 米油	人参 しいたけ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ もやし	エネルギー たんぱく質	659 kcal 26.1 g
28	金	○	チキンと豆のカレー わかめのかわりあえ 果物	牛乳 鶏肉 いんげん豆 わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター カレー粉 菜種油 米油	人参 にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし 果物	エネルギー たんぱく質	732 kcal 21.7 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 4月平均	647	26	19.1	337	2.4	235	0.32	0.52	18	4.8	3.0
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

入学・進級おめでとうございます

