

# 4月の献立表

平成25年 練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
9	火	赤飯 魚の照り焼き ごま和え ずましじる	牛乳 魚 ささげ わかめ 豆腐	米 もち米 さとう でん粉 ごま	にんじん 小松菜 もやし しめじ ほうれん草 長ねぎ えのき茸	637 29.6
10	水	黒糖パン ジャコ'しゅうまい トマトスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	黒糖パン シュウマイの皮 油 ごま油 じゃがいも でん粉	にんじん トマト缶 パセリ 玉ねぎ グリーンピース	666 28.7
11	木	キムチ丼 コーンポテト	牛乳 豚肉	米 さとう でん粉 油 じゃがいも ごま パター	にんじん 白菜キムチ 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	622 18.8
12	金	こぎつねごはん 焼きししゃも かきたまじる	牛乳 豚肉 油揚 卵 ししゃも 鶏肉 豆腐	米 さとう 油 でん粉	さやえんどう にんじん ほうれん草 筍 えのき茸 長ねぎ	603 29.5
15	月	菜の花ごはん 肉豆腐	牛乳 豚肉 焼き豆腐 卵	米 白滝 じゃがいも 油 さとう	小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	640 25.7
16	火	アーモンドトースト くだもの ボトフ	牛乳 豚肉 ウインナー	食パン 油 グラニュー糖 じゃがいも アーモンド粉 マーガリン	にんじん くだもの 玉ねぎ きゃべつ	659 22.7
17	水	ごはん 鯖みそ煮 土佐きゅうり けんちんじる	牛乳 鯖 みそ 豆腐	米 さとう じゃがいも	ほうれん草 きゅうり 長ねぎ 大根	640 29.8
18	木	キャロットライス キッシュ きゃべつスープ	牛乳 ウインナー 豚肉 チーズ 卵 ベーコン 生クリーム	米 さとう ごま油 ごま 油	ほうれん草 にんじん チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ えのき茸	660 25.7
19	金	あげパン くだもの ポークビーンズ	牛乳 豚肉 きな粉 大豆	コッペパン グラニュー糖 油 じゃがいも	にんじん パセリ くだもの 玉ねぎ	663 28.8
22	月	カレーライス ふくじんづけ 海草サラダ	牛乳 豚肉 いか 生クリーム わかめ	米 麦 じゃがいも 油 ざらめ パター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ふくじん漬 きゃべつ きゅうり コーン	697 22.3
23	火	スパゲッティミートソース フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト 粉チーズ	スパゲッティ 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ミカン・パイナップル	692 26.6
24	水	蕎麦飯 いかのねぎ塩焼き よしのじる	ジョア 油揚 いか 鶏肉 豆腐 のり	米 さとう 油 じゃがいも ごま でん粉	にんじん 小松菜 筍 しめじ 長ねぎ 大根	613 28.6
25	木	丸パン ポテトコロッケ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	丸パン じゃがいも マッシュポテト バター 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ もやし えのき茸 きゃべつ にんじん 小松菜	624 24.5
26	金	五穀ごはん ホイコーロー チーズポテト	牛乳 豚肉 みそ ノンジャン ベーコン チーズ	米 五穀シカス 油 パター ごま油	にんじん ビーマン きゃべつ 玉ねぎ 筍	680 24.3
<b>昭和の日</b>						
29	月					
30	火	ご飯 魚かりんとうがらめ ゆかり大根 若竹じる	牛乳 魚 豆腐 わかめ	米 油 でん粉 さとう ビーナッツ	ほうれん草 にんじん 大根 きゅうり ゆかり 長ねぎ 筍	612 27.9

一年生は、22日(月)より給食が始まります。

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シボルマーク

牛乳は毎日あります。(4月24日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
4月の平均	647	26.2	21.1(29%)	344	99	2.5	3.2	224	0.37	0.51	20	4.8	2.5
学校給食		24.0	摂取エネルギー										2.5
摂取基準	640	18~32	全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	未満

(児童数配布)

