



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

4月の献立表



平成26年度

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	だし・調味料 料理に味・香りを付ける	
			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			
8	火	赤飯 魚の照り焼き おひたし すまし汁 進学お祝い献立	牛乳 ささげ イナダ 豆腐 おかか	精白米 砂糖 ごま もち米 お麸	人参 小松菜 もやし 大根 えのき ねぎ ほうれん草 しめじ	630 kcal 28.9 g	しょうゆ 酒 塩 くず粉 かつお節 みりん だしこんぶ	
9	水	親子丼 和え物	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	精白米 じゃが芋 砂糖 米油	人参 さやえんどう 小松菜 筍 玉葱 もやし しょうが	631 kcal 25.1 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 だしこんぶ みりん	
10	木	アーモンドトースト 春野菜のポトフ くだもの	牛乳 豚肉 ウィンナー	食パン 砂糖 じゃが芋 アーモンド粉 マーガリン 米油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	659 kcal 22.7 g	しょうゆ 酒 塩 鶏骨 赤ワイン 白こしょう	
11	金	たけのごはん イカのネギ塩焼き のっぺいじる 	牛乳 焼きのり 油揚げ イカ 鶏肉	精白米 砂糖 里芋 ごま ごま油 米油 ちくわぶ こんにゃく	人参 筍 しょうが にんにく ねぎ 大根	612 kcal 30.6 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 だしこんぶ 片栗粉 白こしょう	
14	月	キャロットライス ほうれん草入りキッシュ 春キャベツのスープ 	牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 卵 鶏肉	精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 ほうれん草 フグン菜 玉葱 キャベツ えのき	654 kcal 24.3 g	塩 しょうゆ 白こしょう 酒 鶏骨	
15	火	こぎつねごはん ちくわの磯辺揚げ みぞれ汁 	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 鶏肉 あおのり 豆腐	精白米 砂糖 薄力粉 米油	人参 さやえんどう ほうれん草 筍 大根 なめこ	654 kcal 25.6 g	しょうゆ 塩 酒 鶏骨	
16	水	五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 イカ えび かまぼこ うずら卵 ヨーグルト	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 米油	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 筍 もやし 玉葱 白菜 干し椎茸 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	653 kcal 27.8 g	しょうゆ みりん 塩 紹興酒 イスターソース くず粉 鶏骨 白こしょう	
17	木	菜の花ごはん 豚肉と生揚げの煮物	牛乳 卵 豚肉 生揚げ	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 米油	小松菜 人参 さやえんどう しょうが 玉葱 干し椎茸	645 kcal 22 g	塩 清酒 かつお節 だしこんぶ 穀物酢 しょうゆ みりん 一味唐辛子	
18	金	ゆかりごはん 焼きししゃも 金平炒め フグン菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 ししゃも	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 フグン菜 ゆかり しめじ	605 kcal 27.3 g	酒 しょうゆ みりん 塩 片栗粉 くず粉 鶏骨 白こしょう 一味唐辛子	
21	月	カレーライス 福神漬け みそドレッシング サラダ 1年生給食開始	ジョア 豚肉 生クリーム 米みそ	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 バター ごま油 薄力粉	人参 にんにく しょうが 玉葱 せり 福神漬(大根・ナス) きゅうり キャベツ もやし ホールコーン	663 kcal 16.7 g	しょうゆ ビューレ 赤ワイン 塩 鶏骨 穀物酢 R-1 白こしょう 加-粉 ターメリック ソース ガラムマサラ	
22	火	お祝いちらし寿司 豚汁 くだもの 1年生入学 お祝い献立	牛乳 卵 鶏肉 米みそ 豚肉 豆腐 のり	精白米 砂糖 じゃが 芋 米油	人参 小松菜 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 果物 かんぴょう さやえんどう	661 kcal 31.4 g	穀物酢 塩 みりん 清酒 しょうゆ かつお節	
23	水	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 米みそ 豆腐 油揚げ	精白米 砂糖 はるさめ ごま 米油 ごま油 ラー油	人参 ニラ にんにく しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ もやし きゅうり ラー油	664 kcal 28 g	しょうゆ 穀物酢 酒 塩 鶏骨 かたくり粉 豆板醤 テンメツヤ 一味唐辛子	
24	木	丸パンスライス コロケッ キャベツ ペ-コン入り野菜スープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	丸パン じゃが芋 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 バター 米油	人参 玉葱 小松菜 キャベツ えのき もやし	627 kcal 24.2 g	塩 鶏骨 ソース しょうゆ 白こしょう 清酒	
25	金	わかめごはん 焼鮭 大豆とひじきの煮物 けんちん汁 	わかめ 牛乳 ひじき 鮭 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 こんにゃく 里芋 米油	人参 小松菜 大根 ねぎ ごぼう	604 kcal 30.8 g	塩 だしこんぶ しょうゆ かつお節 みりん	
28	月	コーンごはん 鱧のかりんとうがらめ ゆかり大根 若竹汁 	牛乳 わかめ カツオ 豆腐	精白米 砂糖 米油 ビ-ナツ	人参 ほうれん草 ホルモン しょうが 大根 きゅうり 筍 ねぎ ゆかり	616 kcal 27.5 g	塩 清酒 かたくり粉 しょうゆ みりん だしこんぶ かつお節	
29	火	昭 和 の 日						
30	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 	牛乳 豚肉 さつま揚げ	精白米 じゃが芋 しらたき 砂糖 米油 ごま	人参 玉葱 ほうれん草 えのき もやし	620 kcal 22.4 g	しょうゆ 塩 かつお節 だしこんぶ 清酒 みりん	

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。牛乳は毎日あります。(4月21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	637	25.6	20(28%)	333	93	2.5	3.1	241	0.29	0.47	18	4.4	2.7
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 全体の2.5~3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	未満

(児童数配布)