




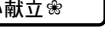

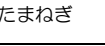



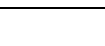

早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソボルマー

4月の献立表



平成27年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける	
			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			
7	火	赤飯 鯖の西京焼き おひたし 桜入りすまし汁 	牛乳 おかか ささげ さわら 米みそ 豆腐	精白米 もち米 砂糖 ごま お麩	人参 小松菜 もやし ねぎ しめじ ぼうれん草	612 kcal 30 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 みりん だしこんぶ	
8	水	菜の花ごはん  豚肉と生揚げの煮物 くだもの	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 玉ねぎ 干し椎茸 くだもの	659 kcal 22.1 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 だしこんぶ みりん 穀物酢 一味唐辛子	
9	木	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト 	牛乳 チーズ ヨーグルト 豚肉 大豆	スパゲティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター	人参 トマト にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム みかん缶 バイ缶 黄桃缶	673 kcal 26 g	塩 ケチャップ ソース 鶏骨 赤ワイン 白こしょう	
10	金	かきあげ丼 ゆかり大根 みそけんちん汁 	牛乳 いか 竹輪 卵 豆腐 米みそ 桜エビ	精白米 薄力粉 砂糖 里芋 米油 こんにゃく	玉葱 大根 きゅうり ゆかりご飯の素 ごぼう ねぎ 人参 糸みつば 小松菜	633 kcal 22.6 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 だしこんぶ みりん	
13	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 卵 チーズ ベーコン 豚肉	精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 ほうれん草 フグソ菜 玉葱 キャベツ えのき にんにく しょうが	654 kcal 24.3 g	塩 しょうゆ 白こしょう 鶏骨 白ワイン	
14	火	ごはん 肉豆腐 白菜の塩昆布風味	牛乳 豚肉 豆腐 昆布 おかか	精白米 ごま 白滝 砂糖 米油	人参 玉葱 ねぎ 白菜 さやいんげん	648 kcal 25.4 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ	
15	水	筍ごはん つみれ汁 ちくわの磯辺揚げ 	牛乳 あおのり 油揚げ 竹輪 つみれ	精白米 砂糖 薄力粉 米油	筍 ねぎ 白菜 干し椎茸 人参 しょうが さやえんどう	618 kcal 27.7 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 だしこんぶ	
16	木	ミルクコッペパン ポークシチュー オニオンドレッシングサラダ 	牛乳 生クリーム 豚肉	ミルクコッペパン じゃが芋 薄力粉 砂糖 バター 米油	人参 にんにく 玉葱 しょうが 切り キャベツ もやし 黄パプリカ きゅうり	661 kcal 23 g	塩 鶏骨 赤ワイン 穀物酢 〇-11 ケチャップ しょうゆ 白こしょう ビュレ ソース オリーブオイル	
17	金	ごはん 魚の照り焼き 大豆とひじきの煮物 よしの汁	牛乳 ひじき フリ 油揚げ 大豆 鶏肉	精白米 砂糖 里芋 米油 こんにゃく	人参 小松菜 しめじ ねぎ	669 kcal 30.5 g	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 だしこんぶ	
20	月	丸パン ハンバーグ ミニトマト ABCスープ 	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン	丸パン パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ 米油	玉葱 しょうが キャベツ ミント 人参 にんにく	610 kcal 26.7 g	しょうゆ 赤ワイン 塩 鶏骨 〇-11 白こしょう 白ワイン ソース ケチャップ マツダ	
21	火	親子丼 ごま和え	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	精白米 砂糖 ごま 米油 じゃが芋	人参 干し椎茸 キャベツ 玉葱 グリルピース ほうれん草	643 kcal 31.1 g	塩 みりん 清酒 しょうゆ かつお節 だしこんぶ	
22	水	八宝おこわ 中華風大根 ワンタンスープ	牛乳 焼き豚 豚肉	精白米 もち米 ワンタンの皮 ごま油 米油 砂糖 ラー油	人参 フグソ菜 しょうが 干し椎茸 筍 〇-11 大根 にんにく ねぎ きゅうり 白菜	613 kcal 23.6 g	しょうゆ 白こしょう 酒 塩 鶏骨 イタチソース	
23	木	麦ごはん 魚のマリアナソース アスパラのさっと煮 新たまねぎのみそ汁 	牛乳 めかじき 豆腐 油揚げ わかめ 米みそ おかか	精白米 米胚麦 片栗粉 薄力粉 砂糖 米油	アスパラ 人参 しょうが キャベツ ねぎ 玉葱	665 kcal 29.2 g	塩 ソース ビュレ しょうゆ ケチャップ 清酒 みりん かつお節 だしこんぶ	
24	金	早宮カレーライス 福神漬け オレンジゼリー	ジョア 生クリーム 豚肉	精白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 切り 福神漬(ごま等) みかん缶 果汁ジュース りんご(すりおろし)	650 kcal 16.2 g	塩 鶏骨 ソース 〇-11 しょうゆ 白こしょう 赤ワイン ビュレ 加粉 ターメリック ガラムマサラ 粉寒天 オリーブオイル コリアンダー	
27	月	ごはん 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油あげ 焼き豚	精白米 砂糖 はるさめ 米油 ごま油 ごま	人参 フグソ菜 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし きゅうり	648 kcal 26.2 g	塩 鶏骨 片栗粉 しょうゆ 紹興酒 みりん かつお節 豆板醤 一味唐辛子 穀物酢	
28	火	ガーリックトースト 春野菜のポトフ くだもの 	牛乳 豚肉 ウィンナー	ソフトフランスパン じゃが芋 マガリ 米油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ パプリカ くだもの	612 kcal 24.2 g	塩 白こしょう 鶏骨 しょうゆ 赤ワイン 〇-11	
29	水	昭 和 の 日						
30	水	わかめごはん 焼きししゃも 香味野菜 豚汁	牛乳 わかめご飯の素 ししゃも 豚肉 豆腐 米みそ おかか 油あげ	精白米 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米油 こんにゃく	人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	641 kcal 33.1 g	しょうゆ 穀物酢 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	642	26.0	20(28%)	343	94	2.5	3.2	232	0.34	0.48	18	4.3	2.7
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

(児童数配布)