






早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソポルマ

4月の献立表



平成28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	木	赤飯 魚の西京焼き おひたし 桜麩入りすまし汁  ※進学お祝い献立※	牛乳 ささげ さわら 米みそ おかか 豆腐	精白米 もち米 砂糖 お麩 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 もやし ねぎ しめじ	514 kcal 25.5 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 みりん だしこんぶ
8	金	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 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 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 玉葱 マルム みかん缶 バイ缶 黄桃缶	693 kcal 27 g	塩 ケチャップ リース 赤ワイン
11	月	だげのご飯 ちくわの磯辺揚げ 手作りつくね汁 	牛乳 油揚げ 竹輪 鶏肉 たまご 米みそ 青のり	精白米 砂糖 薄力粉 米油	人参 さやえんどう にんにく しょうが ねぎ ごぼう 大根 干し椎茸	597 kcal 27.8 g	塩 清酒 しょうゆ かつお節 だしこんぶ 片栗粉
12	火	ミルクパン カレーポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ くだもの 	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	ミルクパン じゃが芋 砂糖 米油	人参 ハチ 切り にんにく しょうが 玉葱 ケチャップ きゅうり もやし くだもの	659 kcal 26 g	しょうゆ 塩 鶏骨 だし 赤ワイン 加粉 黒こしょう 白こしょう 穀物酢 リース ケチャップ ビューレ
13	水	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 白菜の塩昆布漬け	牛乳 豚肉 生揚げ おかか 塩昆布	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 米油 ごま	人参 さやいんげん しょうが 玉葱 干し椎茸 白菜	675 kcal 23.7 g	塩 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 かつお節 だしこんぶ
14	木	八宝おこわ 中華風野菜 ワンタンスープ	牛乳 焼き豚 豚肉	精白米 もち米 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 米油	人参 チンゲン菜 干し椎茸 筍 ホルモン きゅうり 大根 しょうが にんにく 白菜 ねぎ	545 kcal 20.4 g	しょうゆ 塩 酒 穀物酢 鶏骨 白こしょう
15	金	ごはん 魚の照り焼き 桜エビ入りピリ辛和え かしわ汁	牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 桜えび	精白米 砂糖 こんにゃく ごま 米油	人参 小松菜 もやし きゅうり ねぎ えのき	605 kcal 26.7 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 だしこんぶ みりん 豆板醤
18	月	きつね寿司 焼きししゃも 白玉団子汁 	牛乳 油揚げ 鶏肉 ししゃも	精白米 砂糖 白玉団子 米油	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう 大根 ねぎ	655 kcal 30.3 g	塩 みりん 清酒 穀物酢 かつお節 しょうゆ だしこんぶ
19	火	ごはん イカのチリソース 華風だいこん 春雨スープ	牛乳 いか 豚肉	精白米 薄力粉 砂糖 はるさめ 米油 ごま油	人参 にら にんにく しょうが ねぎ 大根 きゅうり 干し椎茸 白菜	579 kcal 23.3 g	酒 しょうゆ 鶏骨 塩 白こしょう ケチャップ ハチ 加粉 片栗粉
20	水	丸パン ハンバーグ ミニトマト ABCスープ  ♪1年生給食開始♪	牛乳 豚肉 大豆 たまご ベーコン	丸パン パン粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ 米油	人参 ミニトマト 人参 玉葱 しょうが にんにく ケチャップ	583 kcal 24.7 g	しょうゆ 赤ワイン 塩 鶏骨 切り 白こしょう 白ワイン リース ケチャップ マツダ
21	木	親子丼 ごま和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま	人参 ほうれん草 玉葱 干し椎茸 グリルピース ケチャップ	620 kcal 24.2 g	塩 みりん 清酒 しょうゆ かつお節 だしこんぶ
22	金	早宮カレーライス 福神漬け オレンジゼリー 	ショア 豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんご(すりおろし) 福神漬(マ等) みかん缶 ルツメ ユース	643 kcal 14.9 g	塩 鶏骨 リース 切り しょうゆ 黒こしょう 赤ワイン ビューレ 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 カダモ
25	月	キャロットライス ほうれん草入りキッシュ キャベツのスープ くだもの 	牛乳 ベーコン たまご 鶏肉 生クリーム チーズ	精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 ほうれん草 玉葱 しょうが えのき ケチャップ くだもの	639 kcal 25 g	塩 鶏骨 白ワイン しょうゆ 白こしょう
26	火	ごはん 白身魚の南蛮漬け キャベツのごま炒め 新たまねぎの味噌汁 	牛乳 赤干 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 しょうが ケチャップ もやし 玉葱 ねぎ	612 kcal 24.1 g	塩 鶏骨 酒 穀物酢 しょうゆ 白こしょう 一味唐辛子 片栗粉 オリーブオイル かつお節 だしこんぶ
27	水	ごはん 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 砂糖 はるさめ 米油 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし きゅうり	608 kcal 22.5 g	塩 鶏骨 しょうゆ 紹興酒 くず粉 豆板醤 一味唐辛子 穀物酢
28	木	アーモンドトースト 春野菜のポトフ アスパラサラダ 	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 アスパラガス ほうれん草 にんにく 玉葱 ケチャップ ホルモン	643 kcal 21.8 g	塩 白こしょう 鶏骨 しょうゆ 赤ワイン 切り 穀物酢 からし粉
29	金	昭和の日					

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22日は、ショアです。)
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	617	24.2	19.6(28%)	322	86	2.2	2.9	230	0.28	0.44	14	3.7	2.9
学校給食 摂取基準	640	24.0	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)