

# 4月の献立表

平成24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
			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	たんぱく質
9	月	赤飯 魚の照り焼き ひたし すましじる	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 白菜 干し椎茸 長ねぎ えのき茸	643 29.7
10	火	フレンチトースト くだもの 春やさいのポトフ	牛乳 卵 豚肉 ウインナー	食パン さとう バター じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ くだもの きやべつ	609 24.6
11	水	五穀ごはん ホイコーロー チーズポテト	牛乳 豚肉 みそ テンメンジャン ベーコン チーズ	米 五穀ミックス 油 バター ごま油	にんじん ビーマン きやべつ 玉ねぎ 筍	690 24.7
12	木	あんかけ焼きそば リンゴゼリー	牛乳 豚肉 いか なたと むきえび うずら卵	中華そば 油 さとう ぐず粉 ごま油	にんじん 筍 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 チンゲン菜 リンゴ缶 リンゴジュース	649 28.9
13	金	大豆入りひじきごはん 焼きししゃも きゅうりもみ みそ味けんちんじる	牛乳 ししゃも 豆腐 みそ 大豆 ひじき 鶏肉	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	657 29.8
16	月	カレーライス ふくじんづけ 海草サラダ	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ	米 麦 じゃがいも 油 ざらめ バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ふくじん漬 きやべつ きゅうり コーン	696 23.2
17	火	あげパン くだもの 肉団子のスープ	牛乳 豚肉 きな粉 大豆	コッパパン グラニュー糖 油 麩	にんじん 長ねぎ 干し椎茸 くだもの 白菜 いら	623 28.0
18	水	菜の花ごはん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 卵	米 油 じゃがいも さとう ぐず粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 グリーンピース	638 21.6
19	木	ジュシー昆布ごはん ごま酢和え イナムドゥチ(豚汁)	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 厚揚げ かまぼこ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう ごま	にんじん ごぼう 干し椎茸 きやべつ きゅうり しめじ	622 22.5
20	金	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 卵粉	玉ねぎ もやし えのき茸 きやべつ にんじん チンゲン菜	650 24.1
23	月	筍ごはん 魚西京漬け焼き よしのじる	ジョア 油揚げ 魚 鶏肉 豆腐 のり	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん 小松菜 筍 きゅうり しめじ 長ねぎ 大根	627 29.1
24	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・パイン・モモ缶	695 26.6
25	水	ごはん 魚かりんとうがらめ ゆかり大根 若竹じる	牛乳 いか 豆腐 わかめ	米 油 でん粉 さとう ピーナッツ	ほうれん草 にんじん 大根 長ねぎ 筍	620 23.6
26	木	食パン 手作りリンゴジャム キッシュ きやべつスープ	牛乳 ウインナー 豚肉 生クリーム 卵 チーズ	食パン 油 グラニュー糖 コーンスターチ	マッシュルーム 玉ねぎ きやべつ リンゴ缶 リンゴジュース にんじん えのき茸 チンゲン菜 ほうれん草	627 27.7
27	金	ごはん 家常豆腐 ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 生あげ みそ ベーコン	米 さとう じゃがいも 油 でん粉 ごま油	にんじん ビーマン きやべつ 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ	686 26.8

一年生は、16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。

牛乳は毎日あります。(4月23日は、ジョアです。)

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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	鉄 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	649	26.1	21.3(29%)	353	2.5	212	0.36	0.51	22	4.9	2.5
摂取基準	660	20.0	摂取エネルギー	350		140					
		13~28	全体の25~30%	380	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満

(児童数配布)