

児童数数配付



平成31年4月の献立

練馬区立開進第二小学校



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤: 血や肉をつくる	黄: 熱や力になる	緑: 体の調子をととのえる	
9	火	キムチチャーハン やさしいため トックスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 ごま油 米油 砂糖 でんぷん トックもち	たまねぎ ねぎ キムチ ピーマン にんにく にんじん もやし はくさい	621 21.1
10	水	くるざとうコッペパン レンズまめとトマトのシチュー フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 寒天	黒砂糖パン 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 キャベツ コーン ぶどうジュース	586 20.2
11	木	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ やさいとまめのマカロニスープ	ウインナー 牛乳 豚肉 卵 ピザチーズ ベーコン 大豆	米 大麦 オリブ油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ コーン ピーマン トマト缶 グリンピース キャベツ にんじん パセリ	718 26.1
12	金	ごはん さわにわん いなだのてりやき いそかあえ	牛乳 いなだ 油揚げ のり 豚肉	米 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ たけのこ 乾しいたけ	600 27.6
15	月	チキンカレーライス ツナサラダ	鶏肉 レンズまめ 牛乳 ツナ缶	米 米油 バター 薄力粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり もやし キャベツ	697 21.7
16	火	おやこどん しんたまねぎとたまあげのみそしる	鶏肉 凍り豆腐 卵 牛乳 生揚げ みそ	米 大麦 砂糖 でんぷん	ぶなしめじ にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ	658 31.3
17	水	きなこあげパン コーンクリームスープ イタリアンサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	ねじりパン 米油 砂糖 バター 薄力粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー コーン パセリ キャベツ きゅうり さやいんげん ピーマン	744 24.4
18	木	たけのこごはん けんちんじる ししゃものあおのりパンこあげ くだもの	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも あおのり 生揚げ	米 米油 砂糖 薄力粉 パン粉 こんにやく じゃがいも	たけのこ みつば にんじん だいこん ねぎ オレンジ	636 27.6
19	金	スパゲッティミートソース いとかんてんサラダ	大豆 豚肉 牛乳 糸寒天	スパゲッティ オリブ油 米油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 きゅうり キャベツ	690 28.3
22	月	むぎごはん やさいのからしあえ しんじゃがのそぼろに だいずとじゃこのごまがらめ	牛乳 豚肉 大豆 しらす干し	米 大麦 米油 じゃがいも しらたき 砂糖 でんぷん ごま	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし にんにく	699 23.7
23	火	ごはん ABCスープ さけのオニオンソース いんげんといものソテー	牛乳 さけ ベーコン 鶏肉	米 でんぷん 薄力粉 米油 砂糖 バター	たまねぎ パセリ にんにく コーン にんじん さやいんげん こまつな	674 26.8
24	水	ホイコーローどん はるさめあえ くだもの	豚肉 みそ 牛乳 ハム	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんじん 乾しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン もやし きゅうり オレンジ	659 24.7
25	木	ガーリックフランス ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 豚肉 大豆	パン マーガリン バター 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ	704 24.0
26	金	ごはん わかたけじる とりにくのからあげ はるやさいのきんぴら	ささげ 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ	米 ごま でんぷん 薄力粉 米油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん うど さやいんげん たけのこ ねぎ	674 27.1

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります※

1人1回あたりの平均栄養摂取量（小学校3，4年生）※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
						A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
4月の平均	669	25.3	318	90	2.1	231	0.41	0.51	31	4.6	2.9
学校給食摂取基準	650	21~33	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0