



4月 こんだてひょう

給食の目標・給食のきまりを覚えましょう。

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとロメモ							
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える									
7	火	○	桜ご飯 さわらのしょうが焼き きんぴられんこん すまし汁	さわら 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 りしりこんぶ(素干し)	精白米 上白糖 焼きふ 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん こまつな 桜塩漬け しょうが れんこん えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 Kcal 26.9 g 15.2 g 2.9 g	ご進級おめでと うございます。						
8	水	○	フィッシュバーガー 若草ポテト ABCマカロニスープ	ホキ たまご 鶏肉 牛乳 あおのり	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 米ぬか油	にんじん こまつな キャベツ 玉葱 セロリー ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 Kcal 28.9 g 21.6 g 3.7 g	フィッシュバー ガーの魚はホ キです。						
9	木	○	カレーライス ワカメサラダ	豚肩肉 豚骨 牛乳 海藻ミックス ちりめんじゃこ	精白米 押麦 じゃがいも ごま 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 バター オリーブ油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 セロリー もやし きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 Kcal 22.7 g 21.7 g 2.7 g	1年生は今日 から給食です。						
10	金	○	シーフードピラフ タンドリーチキン ジュリエンスープ	むきえび いか 鶏肉モモ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	精白米 押麦 米ぬか油 バター	にんじん 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース にんにくしょうが セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 Kcal 25.7 g 23.8 g 3.4 g	ジュリエンス ープは野菜 を千切りして います。						
13	月	○	ミルクパン クリームシチュー コールスローサラダ	鶏肉 牛乳	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん ブロッコリー 玉葱 にんにくしょうが マッシュルーム キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 24.5 g 27.7 g 2.7 g	サラダには春 野菜のキャベ ツを使います。						
14	火	○	たけのこご飯 わかさぎのいそべ揚げ 即席漬 け吉野汁	削り節 油揚げ たまご 鶏肉 かまぼこ 牛乳 わかさぎ あおのり	精白米 上白糖 薄力粉 かたくり粉 焼きふ 米ぬか油 ごま	さやえんどう にんじん こまつな たけのこ キャベツ きゅうり こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 27.4 g 18.1 g 3.3 g	筍ご飯は新竹 の子を使いま す。						
15	水	○	スパゲティ・ミートソース アスパラガスのサラダ 果物	豚ひき肉 大豆(水煮) 牛乳 パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん ビーマン アスパラガス しょうが にんにく マッシュル ーム セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 Kcal 24.6 g 21.3 g 2.8 g	春野菜のア スパラガスのサ ラダです。						
16	木	○	菜の花のそぼろご飯 煮魚 豚汁	鶏肉ひき肉 たまご あかう 豚モモ肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	なばな にんじん 玉葱 しょうが ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 29.3 g 17.0 g 3.6 g	菜の花といり卵 の春らしいご飯 です。						
17	金	○	中華丼 もやしのナムル みかんゼリー	豚肩肉 豚骨 うずら卵 いか むきえび かまぼこ 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん 青梗菜 こまつな しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ もやし オレンジジュース みかん缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 25.4 g 17.4 g 3 g	みかんの日の ゼリーです。ア ガーを使ってい ます。						
20	月	○	ご飯 肉じゃが 小松菜のじゃこお浸し	豚肉 削り節 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 こんにやく もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 21.3 g 14.9 g 2.4 g	お浸しは鉄分と カルシウムが たくさんとれま す。						
21	火	○	チャーハン チヂミ はるさめスープ	焼き豚 なると たまご するめいか むきえび 豚肉 牛乳	精白米 押麦 上白糖 ごま 薄力粉 上新粉 普通はるさめ ごま油 米ぬか油 コチュジャン	にら にんじん ねぎ グリンピース キムチ にんにく もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 Kcal 25.5 g 17.5 g 3.6 g	チヂミにはキ ムチを練り込み ます。						
22	水	○	フレンチトースト ポークシチュー 果物	たまご 豚肩肉 豚骨 牛乳 クリーム	ソフトフランスパン 上白糖 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 バター 米ぬか油	にんじん にんにくしょうが セロリー 玉葱 マッシュル ーム いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 Kcal 25.5 g 27.4 g 3.2 g	フランスパン のフレンチト ーストです。						
23	木	○	きびご飯 厚揚げのみそ炒め 白身魚のすりみ汁	生揚げ 豚肩肉 赤みそ 削り節 とびうお たまご 牛乳 りしりこんぶ(素干し)	精白米 きび 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつなしょうが にんにく干し椎茸 玉葱 たけのこ グリンピース えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 24.9 g 19.5 g 2.4 g	すり身汁の魚 はトビウオを予 定しています。						
24	金	○	ジャンバラヤ クラムチャウダー サラダ	鶏肉 むきえび クリーム ウィンナー 大豆(水煮) ベーコン あさり 牛乳	精白米 押麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 バター 米ぬか油	にんじん ビーマン 赤ビーマン パセリ にんにく 玉葱 ホールコーン セロリー キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 24.4 g 21.5 g 1.9 g	旬の新鮮なあ さりを使いま す。						
27	月	○	麻婆豆腐丼 チンゲン菜としめじのスープ	豚ひき肉 豚骨 赤みそ 牛乳 絹ごし豆腐 鶏肉 たまご	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん とうがらし にら 青梗菜 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ ふなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 Kcal 29.8 g 23.8 g 3.6 g	定番の麻婆豆 腐。大豆をみ じんにして使いま す。						
28	火	○	肉うどん ポテたこ揚げ 果物	削り節 豚肩肉 油揚げ かまぼこ ベーコン あおのり またこ たまご 牛乳	うどん じゃがいも かたくり粉 薄力粉 米ぬか油	にんじん こまつな オレンジ 干し椎茸 ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 Kcal 25.3 g 20.7 g 3.1 g	じゃがいもを 使ったたこ焼き 風の物です。						
30	木	○	ハムチーズトースト イカと大豆のゴマがらめ 麦のスープ	ロースハム いか 大豆(水煮) ベーコン 牛乳 ビザチーズ 焼きのり	食パン かたくり粉 上白糖 じゃがいも 押麦 米ぬか油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 Kcal 30.9 g 27.1 g 3.7 g	トーストはハ ム・のり・チ ーズをのせます。						
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維	食塩相当量	
南町小 4月平均				639	26.1	21.0	344	2.7	235	0.32	0.49	18	5.2	3.1	
学校栄養摂取基準				640	24	21.3	350	3	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。

4月の生乳産地予定は千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

きゆうしよくとうぼんの あくそう



朝ごはんを食べるといいことあるよ！ 朝ごはんのひみつ

げんきいっぱい！



くすすりぬわっていた体を温めて、
動くじゅんぴをしてくれるよ。

勉強スライ！



脳にもエネルギーがいきわたり、
考える力もアップするよ。

おなかすっきり！



おなかの腸の動きを助けて、うん
ちをすっきり出す手伝いをして
くれるよ。

体すこやか！



1日3回の食事をきまった時間に
食べることで、健康な生活リズム
が生まれるよ。

