



4月 献立予定表

給食の目標: 給食のまきを覚えましょう。

練馬区立南町小学校

平成28年 早寝・早起き・朝ごはん

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		ひとくちメモ
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		エネルギー	食塩相当量	
7	木	○	桜ご飯 さわらの塩焼き・きんぴられんこん こづゆ	さわら削り節 利尻昆布 ほたてがい(貝柱) 牛乳		精白米 上白糖 さといも 玉葱 米ぬか油 ごま油 ごま		にんじん こまつな 桜塩漬け ごぼう れんこん 干し椎茸 しらたき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 23.7 g 15.5 g 2.3 g	進級おめでと うございます
8	金	○	きびご飯 野菜のうま煮 いわしのすりみ汁	鶏肉 削り節 まいわけ たまご 赤みそ 牛乳 利尻昆布		精白米 きびじゃがいも 上白糖 かたくり粉 米ぬか油		にんじん こまつな だいこん たけのこ こんにやく はくさい ねぎ しょうが えのきたけ 干し椎茸		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 23 g 15.7 g 3.0 g	イワシのすり身 にねぎしょうが 赤みそを混ぜ て丸めます。
11	月	○	カレーライス コーンサラダ	豚肩肉 豚骨 牛乳		精白米 押麦 じゃがいも 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 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	671 Kcal 20.0 g 20.6 g 2.1 g	1年生は今日 から給食が始 まります。
12	火	○	たけのご飯 わかさぎのいそべ揚げ・即席漬け 若竹汁	削り節 油揚げ たまご 絹ごし豆腐 牛乳 わかさぎ あおのり 利尻昆布 カットわかめ		精白米 上白糖 薄力粉 米ぬか油 ごま		にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ きゅうり たけのこ(水煮缶詰)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 Kcal 25.2 g 18.6 g 3.6 g	給食食べてす く大きくな あれ!
13	水	○	クロワッサン パンピングラタン ジュリエンスープ 果物	豚モモ肉 豚骨 ベーコン 牛乳 プロセスチーズ		クロワッサン 薄力粉 バター 米ぬか油		かぼちゃ にんじん パセリ マッシュルーム(水煮缶詰) にんにく しょうが セロリー 玉葱 キャベツ オレンジ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 Kcal 24.2 g 39.8 g 3.4 g	果物は柑橘系 のオレンジを予 定しています。
14	木	○	にんじんごはん 肉だんごあんかけ・おひたし 五目みそ汁	豚ひき肉 鶏肉ひき肉 押し豆腐 赤みそ たまご 削り節 油揚げ 白みそ 牛乳 炊き込みわかめの素		精白米 パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま		にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ キャベツ ふなしめじ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 Kcal 27.5 g 23.7 g 3.2 g	肉団子は一人 2個です。甘い あんがかかっ ています。
15	金	○	スパゲティ・ミートソース アスパラガスのサラダ みかんゼリー	豚ひき肉 大豆(水煮) 牛乳 パルメザンチーズ パールアガー		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 ピーマン きゅうり にんにく 玉葱 セロリー しょうが マッシュルーム アスパラガス ホールコーンキャベツ みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 23.1 g 21.1 g 2.8 g	アスパラガスは 春の旬の野菜 です。
18	月	○	麻婆豆腐丼 中華スープ	豚ひき肉 大豆(水煮) 豚骨 赤みそ 絹ごし豆腐 豚肩肉 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油		にんじん にら しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) ねぎ もやし テンゲンサイ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 24.8 g 20.2 g 3.3 g	丼物は1年生も 食べやすいで すね。
19	火	○	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		にんじん なばな 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	591 Kcal 28.0 g 17.0 g 3.6 g	いり卵が菜の 花のように見え ます。
20	水	○	フレンチトースト ポークシチュー 果物(いちご)	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 いちご マッシュルーム		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 24.5 g 26.6 g 3.2 g	フランスパンの フレンチトース トです。いちご 2個。
21	木	○	海老ピラフ タンドリーチキン たまごスープ	むきえび 鶏肉モモ肉 豚モモ肉 たまご 牛乳 ヨーグルト		精白米 押麦 かたくり粉 バター 米ぬか油		にんじん ピーマン こまつな 玉葱 ホールコーン にんにく しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 27.4 g 20.9 g 2.7 g	タンドリーチキ ンはヨーグルト につけ込み焼 きます。
22	金	○	ご飯 肉じゃが・小松菜のじゃこお浸し うどのすまし汁	豚モモ肉 削り節 かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ		精白米 じゃがいも ごま 三温糖 米ぬか油 ごま油		にんじん こまつな 玉葱 こんにやく グリンピース(冷凍) もやし ねぎ えのきたけ うど		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 20.2 g 14.9 g 3.8 g	うどは立野町 の井口さんの 物を使う予定で す。
25	月	○	肉うどん がんものおろしソース 果物	厚削り節 豚肩肉 油揚げ かまぼこ がんもどき 牛乳		うどん 三温糖		にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ だいこん 玉葱 しょうが にんにく オレンジ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 Kcal 25.7 g 25.7 g 3.4 g	果物は美生柑 (ジュシー)を 予定していま す。
26	火	○	チャーハン チヂミ レタススープ	焼き豚 なたとたまご するめいか むきえび ロースハム 牛乳		精白米 押麦 上白糖 ごま 薄力粉 上新粉 じゃがいも ごま油 米ぬか油 コチジャン		にら にんじん ねぎ キムチ 玉葱 えのきたけ にんにく しょうが グリンピース レタス ホールコーン セロリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 22.6 g 15.2 g 2.9 g	チヂミには刻ん だキムチを練り 込みます。
27	水	○	ホットドッグ ポトフ 果物	フランクフルト 豚モモ肉 牛乳		コッペパン じゃがいも 米ぬか油		にんじん ブロッコリー キャベツ にんにく セロリー しょうが 玉葱 オレンジ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 Kcal 25.2 g 26.0 g 3.7 g	果物は柑橘系 のオレンジを予 定しています。
28	木	○	ジャンバラヤ クラムチャウダー グリーンサラダ	鶏肉モモ肉 むきえび ウインナー ベーコン 大豆(水煮) あさり(水煮) 牛乳 クリーム		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 ピーマン パセリ にんにく 玉葱 きゅうり ホールコーン セロリー キャベツ 赤ピーマン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 24.6 g 21.4 g 2.8 g	あさはりが今が旬 真っ盛りです。

* 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。

学校給食とは?



学校給食は、教育活動の一環として行われています。
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

学校給食の目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



健康の保持増進!



望ましい食習慣!

社交性及び協同の精神!



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



自然の尊重!

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



食文化への理解!

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



感謝の心!

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



社会のしくみを理解!