

4月 献立予定表

平成 29 年 早寝・早起き・朝ごはん 給食目標：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		ひとくちメモ			
				血や肉になる	働かなくなる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量					
7	金	○	桜ご飯・さわらの西京焼き きんぴられんこん ごぶゆ	さわら 西京みそ 削り節 鶏肉胸 牛乳 利尻昆布 干し貝柱	精白米 もち米 上白糖 さい も 玉葱 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな 桜塩漬け こんにやく れんこん 干し椎茸 しらたき えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 Kcal 26.6 g 14.7 g 3.2 g	進級おめでとう ございます。						
10	月	○	きびご飯 すき焼き風煮 おひたし	豚肩肉 焼き豆腐 牛乳	精白米 きびじゃがいも 三温糖 米ぬか油	にんじん ほうれんそう しらたき はくさい ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 23.3 g 17.9 g 1.6 g	きびは雑穀の 一種で他にひ え・あわ等があ ります。						
11	火	○	カレーライス コーンサラダ みかんゼリー 1年生給食開始・みかんの日	豚肩肉 豚骨 牛乳 パールアガー	精白米 おおむぎ 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 パレンシアオレンジ(ストレートジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 Kcal 21.5 g 21.8 g 2.4 g	1年生は今日 から給食が始 まります。						
12	水	○	胚芽パン マカロニグラタン ジュリエンスープ	鶏肉モモ むきえび ベーコン 牛乳 クリーム パルメザンチーズ	胚芽パン マカロニ・スパゲッティ 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油 バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム しょうが にんにく 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	680 Kcal 27.1 g 28.7 g 3.0 g	ジュリエンス ープはせん 切り野菜の スープです。						
13	木	○	にんじんごはん 和風ヘルシーバーグ 野菜ソース 五目みそ汁	豚ひき肉 押し豆腐 たまご 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 パン粉(生) 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 白ごま	にんじん さやえんどう こまつな しょうが 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 Kcal 25.5 g 21.2 g 2.9 g	和風ハンバ ーグにとろみのつ いた野菜ソー スをかけます。						
14	金	○	スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ 果物(オレンジ)	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 しょうが にんにく 玉葱 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 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 Kcal 23.3 g 18.1 g 2.8 g	果物のオン ジは清見オレ ンジを予定して います。						
17	月	○	麻婆豆腐丼 中華スープ いちごババロア 4月お誕生日デザート	豚ひき肉 大豆(水煮) 豚骨 赤みそ 絹ごし豆腐 豚肩肉 牛乳 パールアガー クリーム	精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん たら チンゲンサイ しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ もやし いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 Kcal 26.0 g 25.3 g 3.3 g	今年度は毎月 お誕生日デ ザートを作ります。						
18	火	○	チャーハン チヂミ レタススープ	焼き豚 なたと たまご きりいか むきえび ロースハム 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 薄力粉 上新粉 ごま油 米ぬか油 コチジャン 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 えのきたけ にんにく しょうが セロリー レタス グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 Kcal 24.0 g 15.8 g 3.3 g	チヂミは刻んだ キムチを練り込 んでいます。						
19	水	○	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 白ごま	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 Kcal 24.6 g 17.5 g 3.1 g	たけのこのよう にすくすく大き くなってくださ いね。						
20	木	○	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 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 24.6 g 26.5 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個です。						
21	金	○	コーンピラフ タンドリーチキン たまごスープ	ベーコン 鶏肉 豚モモ肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	精白米 おおむぎ かたくり粉 米ぬか油 バター	にんじん こまつな 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 Kcal 25.9 g 23.7 g 3.1 g	タンドリーチ キンはヨーグル トに漬込んでから 焼きます。						
24	月	○	肉うどん まさご揚げ 果物(オレンジ)	厚削り節 豚肩肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉 押し豆腐 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	うどん かたくり粉 上白糖 米ぬか油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ 玉葱 しょうが オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 28.7 g 20.9 g 3.7 g	まさご揚げは 漢字で'真砂揚 げ'と書きま す。						
25	火	○	菜の花のそぼろご飯 煮魚 豚汁	鶏肉 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 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	597 Kcal 28.5 g 17.1 g 3.3 g	いり卵を菜の 花に見立てて います。春の献 立です。						
26	水	○	ホットドッグ ポトフ ミニトマト	フランクフルト 豚肩肉 ベーコン 牛乳	コッペパン じゃがいも 米ぬか油	にんじん パセリ ミニトマト キャベツ にんにく セロリー しょうが 玉葱 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 24.3 g 28.1 g 3.9 g	ポトフは野菜の 煮物風スープ です。						
27	木	○	ジャンバラヤ グラムチャウダー サラダ	鶏肉 むきえび ウィナー ベーコン 大豆(水煮) あさり(水煮) 牛乳 クリーム	精白米 おおむぎ 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 アスパラガス にんにく 玉葱 ホールコーン 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	640 Kcal 23.1 g 21.8 g 2.7 g	旬のあさり を使ったグラム チャウダーで す。						
28	金	○	ご飯・ふりかけ 肉じゃが ひつつみ	かつお節 豚肩肉 高野豆腐 削り節 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 利尻昆布	精白米 じゃがいも 三温糖 白玉粉 薄力粉 ごま 米ぬか油	にんじん 玉葱 こんにやく グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 18.7 g 11.6 g 2.7 g	ひつつみは練り 込んだ小麦粉 を摘むように汁 に落とします。						
				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	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g	
南町小学校4月平均				630	24.7	20.7	337	2.3	240	0.31	0.46	17	4.3	3.0	
学校栄養基準(中学年)				640	24.0	21.3	350	3.0	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。
*野菜の産地はホームページにて掲載します。

*4月の生乳産地予定 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・北海道です。
*2月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・青森県・北海道です。

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。
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。
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。
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。
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。

