



令和3年度 4月のこんだて



練馬区立南町小学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
					血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	17歳以下 (kcal)	たんぱく質 (%)
7	水			★きなこ揚げパン ★イタリアンスープ *コールスローサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とり ★チーズ ★たまご	あぶら ★ミルクパン さとう こめぬかあぶら パンこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ	629	15.8
8	木			*桜ちらし寿司 *つくね汁 *はるか	とりにく あぶらあげ ★たまごのり ★ぎゅうにゅう	こめ くるまいもちこめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ こめあぶら	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう しょうが ねぎ ごぼう だいこん はくさい こまつな はるか	584	15.5
9	金			*七分づきごはん *のりの佃煮 *ツナとチーズの包み焼き *さつま汁	★ぎゅうにゅう のり ★チーズ まぐろかん とりにく とうふ みそ	こめ さとう ジャがいも マヨネーズ (卵なし) こむぎこ ぎょうざのかわ こめあぶら こめぬかあぶら さつまいも	ごぼう しょうが にんじん だいこん ねぎ	699	13.7
12	月			*チリコンカンドッグ *ポトフ *せとか 1年生給食スタート	ベーコン ぶたひきにく いんげんまめ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	★コッペパン こめぬかあぶら こめこ ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ しょうが セロリー キャベツ せとか	668	15.4
13	火			*ポークカレーライス *和風サラダ *みかんゼリー	ぶたにく ★ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ジャがいも ★バター なたねあぶら こむぎこ ざらめ りんご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー きゅうり れんこん だいこん オレンジジュース みかんかん	695	11.0
14	水			*七分づきごはん *キャベツつくね焼き *五目汁	★ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶら あげ ★かまぼこ	こめ パンこ こめこ さとう かたくりこ ジャがいも	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	613	17.9
15	木			*ゆかりご飯 *ジャがいものそばろ煮 *ごま和え	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ こめぬかあぶら ジャがいも さとう でんぶん しろすりこま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	608	12.2
16	金			*チャプチェ丼 *中華風コーンスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぶん こまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー たまねぎ コーン チンゲンサイ	616	15.5
19	月			*ハンガリアンライス *大根サラダ *きよみオレンジ	ベーコン ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター こむぎこ さとう しろこま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ ピーマン だいこん きゅうり オレンジ	701	11.9
20	火			*切れ目丸パン *ポテトコロッケ *ABCスープ *スライスきゅうり	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ベーコン とりにく	★まるパン ジャがいも こめぬかあぶら こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	653	15.3
21	水			*七分づきごはん *かつおでんぶ *赤魚の照り焼き *豚汁	★ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう しろこま こめぬかあぶら こんにゃく ジャがいも	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	589	18.9
22	木			*わかめご飯 *千草焼き *どさんこ汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう ジャがいも ★バター	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば えのきたけ キャベツ コーン	578	16.2
23	金			*七分づきごはん *マーボー豆腐 *カリカリ揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とう ふ あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん こまあぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ いら こまつな キャベツ	605	14.9
26	月			*ガーリックライス *ポテトグラタン *ジュリエンスープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく ★なまクリーム ★チーズ	こめ ★バター オリーブゆ こめぬかあぶら ジャがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ セロリー	683	11.1
27	火			*筍ご飯 *ちくわの二色揚げ *沢煮椀	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ちくわ あおのり ★たまご とうふ ★かまぼこ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう こむぎこ	たけのこ だいこん にんじん こまつな	633	17.4
28	水			*七分づきごはん *ふりかけ *いかしゅうまい *かきたま汁	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつお ぶし あおのり ぶたひきにく いか けすりぶ し とりにく とうふ ★たまご	こめ さとう しろこま しゅうまいのかわ こまあぶら かたくりこ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	588	21.4
30	金			*スパゲティミートソース *フレンチサラダ *さくらゼリー	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう かんでん	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう こむぎこ ★バター こめあぶら ★カルピス	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ コーン きゅうり アロエ (かん)	686	13.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

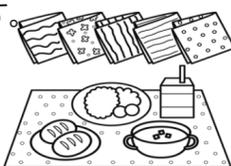
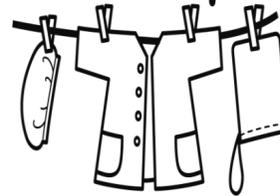
★は本校の食物アレルギー児童の該当食品・料理です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	637	15.0	30.4	3.0	321	96	2.1	229	0.45	0.51	32	4.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

*コロナウィルス感染予防対策で、給食時間は前をむいたままで静かに食べます。
給食を食べている時がいはマスクをつけます。落とした時、失くした時用の予備のマスクをご用意ください。布マスクでも紙マスクでもかまいません。

*給食当番をした週末には白衣、帽子、給食袋を持ち帰ります。
ご家庭で洗濯して休み明けにお子様を持たせてください。
ボタンの外れているものやほころび等ありましたら、繕って頂けると助かります。

*給食の時間は机にランチョンマットを敷いて給食を食べます。
毎日持ち帰りますので、キレイなものを持たせてください。



給食室からのお知らせ