



令和4年度 4月のこんだて



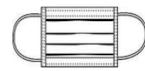
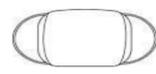
練馬区立南町小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
7 木		*きなこと揚げパン *イタリアンスープ *コールスローサラダ	*きなこと *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	611	16.2
8 金		*ゆかりご飯 *じゃがいものそぼろ煮 *ごまあえ	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう でんぷん 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	578	13.5
11 月		*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 とりこ *とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも *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	658	15.3
12 火		*チリコンカンドッグ 1年生給食スタート *ポトフ *みかんゼリー	ベーコン ぶたひきにく いんげんまめ *ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウィンナー アガー	*コッパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも さとう	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 オレンジジュース みかんかん	656	15.8
13 水		*ポークカレーライス *和風サラダ *りんご	ぶたひき *ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも *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 りんご	638	11.8
14 木		*ゴマご飯 *キャベツつくね焼き *豚汁	*ぎゅうにゅう とりこ *だいす ぶた ひき *あぶらあげ みそ	こめ くるごま パンこ こめこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	604	18.6
15 金		*桜ちらし寿司 *吉野汁 *いちごのスフレ	とりこ *あぶらあげ *たまご のり *ぎゅうにゅう *はんぺん *クリームチーズ *なまクリーム	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 じゃがいも グラニューとう いちごジャム こむぎこ	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう だいこん こまつな ねぎ いちごレモン	685	13.5
18 月		*七分づきごはん *麻婆豆腐 *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 でんぷん 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 ねぎにら こまつな キャベツ	575	15.9
19 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 とりこ	*まるパン じゃがいも 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	610	16.5
20 水		*ハンガリアンライス *大根サラダ *せとか	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 *せとか	671	12.4
21 木		*七分づきごはん *かつおでんぶ *銀さわらの味噌マヨ焼き *五目汁	*ぎゅうにゅう *ぎんさわら みそ *かつおぶし とりこ *あぶらあげ *かまぼこ	こめ *マヨネーズ (卵なし) さとう *パンこ しろこま かたくりこ じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	610	18.6
22 金		*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 とりこ *たまご ぶたひきにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも *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	587	17.2
25 月		*七分づきごはん *ふりかけ *いかしゅうまい *けんちん汁	*ぎゅうにゅう *ちりめんじゃこ *かつおぶし あおりの ぶたひきにく い か とりむね *あぶらあげ *とうふ	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 こめぬかあぶら	たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	589	21.7
26 火		*チャプチェ丼 *中華コンスープ	ぶたひきにく *ぎゅうにゅう とりこ *たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぷん 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	608	16.7
27 水		*筍ご飯 *ちくわの二色揚げ *沢煮椀	とりこ *あぶらあげ *ぎゅうにゅう *ちくわ あおりの *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	601	18.3
28 木		*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 かんてん	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)	642	14.8

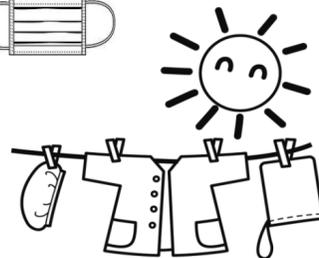
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

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	620	16.0	32.8	3.0	327	99	2.3	192	0.33	0.39	15	6.9
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

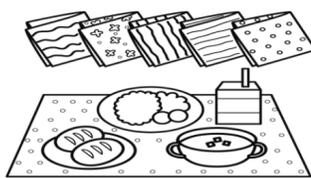
*コロナウイルス感染予防対策で、給食時間は前をむいたままで静かに食べます。
給食を食べている時がいはいはマスクをつけます。落とした時、失くした時用の予備のマスク
をご用意ください。布マスクでも、紙マスクでもかまいません。



*給食当番をした週末には白衣、帽子、給食袋、配膳台のカバーを持ち帰ります。ご家庭で洗濯
して休み明けにお子さまに持たせてください。
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、き
れいなものを持たせてください。



毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立
名や使用している食材などが書かれて
います。食べたことがない食材があつ
た時は、ぜひご家庭で一度食べてみて
ください。家族と一緒に確認して、話
題にしてみませんか。

