

令和4年

4月献立表

練馬小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	木	○	豆腐のあんかけやきそば じゃがいもの甘みそ和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	中華めん 米ぬか油 上白糖 片栗粉 じゃがいも ごま	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ	597	19.2	29.2	2.4
8	金	○	ごはん メバルの煮つけ けんちん汁 ちくわいりお浸し	牛乳 昆布 めばる 削り節 豚肉 豆腐 ちくわ	こめ 上白糖 米ぬか油 里芋	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	501	21.6	22.3	2.4
11	月	○	焼きとりごはん 野菜のぼん酢和え じゃがいものみそ汁 ブドウゼリー	牛乳 鶏肉 削り節 みそ アガー	こめ むぎ ぎらめ糖 水あめ 米ぬか油 ごま 上白糖 じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 きゅうり 白菜 小松菜 ゆず 玉ねぎ ぶどうジュース	598	16.0	27.7	2.6
12	火	○	カレーライス じゃこサラダ	牛乳 豚肉 じゃこ	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 ぎらめ糖 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	574	14.4	28.7	2.1
13	水	○	豚肉のブルコギ丼 もやしのりナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 のり	こめ むぎ 上白糖 ごま油 ごま はるさめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 にら 小松菜 もやし ほうれん草 きゅうり	561	16.2	24.7	2.0
14	木	○	チキンライス 豆腐と卵のスープ ツナマスタードサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご ツナ	こめ バター 米ぬか油 片栗粉 ごま油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レモン果汁 グリーンピース しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	539	16.3	31.4	2.2
15	金	○	こぎつねごはん 豚汁 ごま和え	鶏肉 油揚げ 牛乳 削り節 豚肉 豆腐 みそ	こめ 米ぬか油 上白糖 こんにゃく ごま じゃがいも	人参 グリンピース ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 もやし	590	17.8	31.7	2.6
18	月	○	回鍋肉丼 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐	こめ 米ぬか油 ごま油 片栗粉 ごま 上白糖 じゃがいも	にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 人参 ビーマン ねぎ 白菜	585	18.1	29.1	1.8
19	火	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き みぞれ汁 チーズサラダ	牛乳 鮭 みそ 削り節 豆腐 チーズ	こめ バター 上白糖 ごま 片栗粉 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 小松菜 ねぎ 人参 きゅうり コーン	595	20.6	28.7	2.5
20	水	○	フレンチトースト ミネストローネ ひじきツナサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 ひじき ツナ	食パン バター 上白糖 米ぬか油 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ トマト缶/ビュレ きゅうり	514	18.1	32.2	2.4
21	木	○	ごはん さばのごまみそ焼き 具だくさん味噌汁	牛乳 さば みそ 削り節 豆腐 油揚げ	こめ 上白糖 ごま	大根 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	555	19.4	32.6	2.1
22	金	○	ジャージャー麺 キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉 大豆 みそ	中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖 すりごま ます粉 ごま	にんにく 生姜 人参 ねぎ もやし しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ 小松菜	582	19.2	34.6	2.8
25	月	○	たけのこごはん ししやも磯辺焼き 豆腐のみそ汁 カラフルサラダ	牛乳 油揚げ ししやも あおのり 削り節 豆腐 わかめ みそ	こめ 上白糖 米ぬか油	たけのこ 三つ葉 大根 ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ	585	22.3	31.1	2.6
26	火	○	ひじきごはん 魚のつみれ汁 小松菜とさつま揚げの炒め物 きよみ	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 削り節 まいわし 豆腐 さつま揚げ	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 片栗粉 こんにゃく ごま	人参 生姜 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ きよみ	526	20.0	30.1	2.5
27	水	○	高野豆腐のそぼろごはん あおさの味噌汁 ベーコンサラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 みそ あおさ ベーコン	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	人参 生姜 グリンピース 大根 キャベツ きゅうり コーン 小松菜	565	16.8	30.3	2.3
28	木	○	セサミトースト チリコンカン イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いんげんまめ チーズ	食パン マーガリン ごま 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり コーン	621	17.1	36.8	2.1

※ 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	568	18.3	30.2	2.3	367	104	2.6	258	0.28	0.39	15	6.4
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