

4月献立表

令和5年

練馬区立練馬第二小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	金	○ ひき肉と厚揚げのあんかけ丼 パンサンスー 野菜とわかめのスープ	ぶたひきにく あつあげ ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にはら きゅうり キャベツ もやし しめじ ねぎ	604	17.1	32.0	2.8
10	月	○ ひじきご飯 ししゃものみりん焼き 彩りきんぴら 里芋の味噌汁	とりひきにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう しろうごま ごまあぶら こんにやく さといも	にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ ごぼう れんこん きピーマン こまつな キャベツ しめじ ねぎ	560	18.8	31.0	2.8
11	火	○ 麦ご飯 高野豆腐の酢豚風 粟米湯	ぎゅうにゅう こうやどうふ とうふ たまご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ピーマン コーン ねぎ チンゲンサイ	653	14.2	29.2	2.8
12	水	○ 胚芽パン 魚のマヨチーズ焼き フレンチサラダ バジマカロニスープ	ぎゅうにゅう たら チーズ とりにく	はいがパン マヨネーズ(卵なし) パンこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	マッシュルーム たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう セロリー ピーマン	585	21.3	37.1	3.1
13	木	○ ご飯 春野菜の煮物 切干大根の味噌だれサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず まぐろかん みそ	こめ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ふき こまつな さやいんげん きりぼしだいこん はくさい きゅうり	586	15.2	28.7	1.8
14	金	○ 大豆入りドライカレー コーンサラダ りんごゼリー	とりにく だいず ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン りんごジュース	613	15.1	22.8	2.4
17	月	○ はちみつレモントースト マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく いんげんまめ	しよくパン マーガリン はちみつ マカロニ こめあぶら マヨネーズ(卵なし) さとう しろすりごま じゃがいも	レモン きゅうり にんじん キャベツ コーン にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ	622	13.6	42.5	2.4
18	火	○ 豚肉炒飯 広東スープ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな はくさい みかんかん りんごかん ももかん	557	14.9	27.5	2.0
19	水	○ とよま丼(宮城県) きゅうりと白菜のねぎ塩あえ 大根とあおさのみそ汁	たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あおさ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶらふ ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり はくさい しょうが だいこん	614	16.5	29.8	2.8
20	木	○ チキンライス シャーマンポテト ジュリエンスープ	とりもも ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう バター じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ ピーマン セロリー	562	13.6	30.9	2.8
21	金	○ たけのこごはん 赤魚の味噌焼き キャベツの即席漬け 吉野汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あかうお みそ ちくわ	こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく でんぷん	たけのこ さやえんどう しょうが キャベツ だいこん にんじん きゅうり ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	529	21.0	23.3	3.1
24	月	○ 麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 キャベツのゆかり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう やきふ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ	540	18.7	27.0	1.3
25	火	○ こまつナクリームスパゲティ お豆のサラダ 美生柑	ベーコン まぐろかん ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム だいず	スパゲティ こめあぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり ほうれんそう えだまめ コーン みしょうかん	662	15.3	40.5	1.7
26	水	○ まめ豆わかご飯 鶏ひき肉とじゃが芋のそぼろ煮 もやしのごま酢あえ	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう とりひきにく さつまあげ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな もやし キャベツ	542	15.6	22.9	2.3
27	木	○ 麻婆豆腐丼 チョレギサラダ 白菜ともやしのスープ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう のり とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろうごま じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にはら キャベツ だいこん きゅうり ほうれんそう みずな はくさい もやし たまねぎ チンゲンサイ	632	18.2	36.2	3.3
28	金	○ ご飯 さばの竜田揚げ 小松菜とかまぼこのサラダ 赤だし	ぎゅうにゅう さば かまぼこ とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな はくさい たまねぎ ねぎ なめこ ほうれんそう	593	16.9	33.8	2.6

※ 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16回

※ 12日と17日に使用しているマヨネーズは卵不使用のものです。

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	591	16.6	31.2	2.5	350	96	2.3	216	0.27	0.44	18	6.4