

令和7年



4月こんだて表



練馬第三小学校

実施日 日 曜	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)
9 木	コメッコハヤシライス 牛乳 コーンサラダ くだもの	豚肉 牛乳		米 米油 ジャが芋 ざらめ 米粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ 清見		607	13.1	27.1	1.9
10 金	ごはん 牛乳 千草焼き キャベツのおかか和え さつま汁	牛乳 豚ひき肉 卵 かつお節 豚肉 油揚げ みそ		米 米油 砂糖 さつま芋		にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜		600	17.1	29.4	2.3
13 月	ガーリックトースト 牛乳 ベジタブルソテー ポークビーンズ	牛乳 ワインナー 豚肉 大豆		食パン マーガリン 米油 ジャが芋 砂糖		にんにく パセリ粉 にんじん コーン キャベツ たまねぎ ピーマン トマトピューレ マッシュルーム		593	17.1	39.9	2.9
14 火	ごはん 牛乳 魚のコチュジャン焼き 青菜のムチム サムゲタン風スープ	牛乳 さわらみ そ とり肉		米 砂糖 ごま油 白ごま 米油		生姜 にんにく ねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん 大根 しめじ		566	18.6	30.2	1.8
15 水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ のり塩ポテト 味噌汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 青のり 油揚げ みそ		米 パン粉 砂糖 片栗粉 ジャが芋		たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ粉 ごぼう 白菜 ねぎ		609	17.2	25.3	2.5
16 木	ワインナーピラフ 牛乳 春野菜のABCスープ ぶどうゼリー	ワインナー とり肉 牛乳 アガー		米 米油 バター マカロニ 砂糖		たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ アスパラガス ぶどうジュース		589	13.7	27.2	2.4
17 金	鶏そぼろ丼 牛乳 野菜のポン酢和え 味噌汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 厚揚げ みそ		米 砂糖 米油		生姜 白菜 きゅうり にんじん レモン たまねぎ かぼちゃ		613	17.3	30.7	2.6
20 月	ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 はるさめサラダ	牛乳 豚ひき肉 ハム		米 米油 ジャが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし		600	14.7	26.3	2.0
21 火	チャーハン 牛乳 中華風甘酢和え 広東スープ	卵 焼き豚 なたと 牛乳 豚肉 豆腐		米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉		ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり 生姜 干しいたけ チンゲンサイ 白菜		587	17.5	31.1	2.9
22 水	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 小松菜のり和え かき玉汁	牛乳 ホキ チーズのり とり肉 豆腐 卵		米 マヨネーズ (卵なし) 片栗粉		にんじん 小松菜 もやし たまねぎ		586	21.5	33.6	2.4
23 木	グリーンピースごはん 牛乳 鶏の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ		米 米油 砂糖 ジャが芋		グリーンピース 切干大根 にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ		620	18.5	30.8	3.0
24 金	スパゲティ・コン・トンノ 牛乳 ハニーサラダ 冷凍パイ	まぐろ パルメザンチーズ 牛乳		スパゲティ 米油 オリーブ油 砂糖 ジャが芋 油 はちみつ		にんにく たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ きゅうり 冷凍パイ		723	15.4	38.3	2.8
27 月	春キャベツの豚丼 牛乳 かりかりきゅうり 具だくさん味噌汁	豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐 みそ		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ 大根 小松菜		596	17.0	29.3	3.1
28 火	コッペパン 牛乳 手作りりんごジャム カレーシチュー みかんサラダ	牛乳 豚肉		コッペパン 砂糖 片栗粉 バター ジャが芋 米粉 米油		りんご缶 りんごジュース にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶		593	14.4	32.2	1.8
30 木	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 さば とり肉 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ		米 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖		生姜 にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ		627	18.9	34.6	2.7

※ 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15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 (μgRAE)	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	607	16.8	31.2	2.5	320	89	2.3	209	0.29	0.38	14	6.1
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

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

*食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

*サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

*お米は、青森県産「まっしぐら」です。

*学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク