



4月のこんだて表

平成26年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
9	水		うぐいす揚げパン カラフルポテト トックスープ	牛乳 うぐいすきな粉 豚肉 (豚肉)	ミルクパン グレー糖 じゃがいも トック 白ごま バター 米油	人参 小松菜 グリンピース 白菜とうもろこし もやし	605 21.1	魚介類
10	木		桜えびおこわ めばるの煮付け 春キャベツの即席漬け さつま汁	牛乳 さくらえび めばる 油揚げ 米みそ (かつお節)	米 もち米 砂糖 でんぷん こんにやく さつま芋 白ごま	人参 小松菜 しょうが キャベツ 大根 ねぎ	617 29.1	海藻類
11	金		麦ごはん 野菜のピーナッツあえ 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 (鶏節)	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 米油 ピーナッツ	人参 いんげんほうれん草 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	597 20.8	豆類
14	月		五目あんかけやきそば さつま芋のオレンジ煮	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 (鶏ガラ)	中華麺 砂糖 くず粉 さつま芋米油ごま油	人参 カブイ にんにく白菜 しょうが たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし ねぎジュース	649 24.7	豆製品類
15	火		麦ごはん まぐろのサイコロ揚げ ミニトマト 春野菜の煮物	牛乳 まぐろ 鶏肉 生揚げ (鶏節)	米 米粒麦 小麦粉 でんぷん こんにやく さといも 米油	人参 いんげん トマト ほう しょうが とうもろこし 干し椎茸 たけのこ	640 29.5	海藻類
16	水		☆年生給食始まり 三色サンド ポトフ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー (豚コツ)	食パン 黒砂糖パン いちごジャム マーガリン じゃがいも 米油	人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ きよみねぎ	607 21.5	魚介類
17	木		練東小カレーライス じゃこの和風サラダ	牛乳 生クリーム じゃこ 豚肉 (豚コツ)	米 きび じゃがいも 小麦粉 ざらめ砂糖 米油 バター ごま油	人参 いんげん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	667 23.1	卵類
18	金		たけのこごはん 鱈の香味焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ 米みそ (かつお節)	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも	人参 糸みつば 小松菜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが ごぼうキャベツ	601 27.6	小魚類
21	月		麻婆豆腐丼 春雨とわかめのサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 米みそ (豚コツ)	米 米粒麦 砂糖 でんぷん くず粉 春雨 米油 ごま油 ラー油	人参 にらしょうが ねぎ 干し椎茸 にんにく もやし たけのこ 玉ねぎ	602 24.2	魚介類
22	火		豆入りミートソーススパゲティー フルーツポンチ	牛乳 粉チーズ 寒天 豚肉 大豆 赤えんどう豆	パスタ 砂糖 村ブ油 米油	人参 トマト にんにく しょうが 玉ねぎ バイ黄桃みかん缶	654 26.6	小魚類
23	水		梅じゃこごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 野菜のみそドレッシングサラダ	牛乳 じゃこ 豚肉 豆腐 米みそ (豚コツ)	米 米粒麦 砂糖くず粉 でんぷん 米油 ごま油	人参 カブイ にんにくもやし しょうが たけのこ白菜 干し椎茸 キャベツ とうもろこし	586 24.7	海藻類
24	木		ミルクパン ひじき入り厚焼き卵 ABCスープ くだもの	牛乳 ひじき 豚肉 卵 ベーコン (鶏ガラ)	ミルクパン 砂糖 マー じゃがいも 米油	人参 バチ ビーツ 干し椎茸 玉ねぎ あまなつ	589 26.0	豆類
25	金		赤飯 鶏肉の唐揚げ 野菜のおかかあえ すまし汁	牛乳 ささげ豆腐わかめ 鶏肉 (かつお節 昆布)	米 もち米 小麦粉 でんぷん 黒ごま 米油	人参 小松菜 ねぎ えのき にんにく キャベツ	600 25.6	果物類
28	月		チャーハン 杏仁かん チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 寒天 焼き豚 なると 卵 豚肉 豆腐 (鶏ガラ)	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 米油	人参 カブイ ねぎ 白菜 グリーンピース しょうが にんにく 干し椎茸 みかんペイン缶	619 25.1	小魚類
30	火		豆わかごはん 焼きししゃも 豚汁	牛乳 わかめ油揚げ 大豆 ししゃも 豚肉 豆腐 米みそ (かつお節)	米 米粒麦 こんにやく じゃがいも 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ	602 30.2	野菜類

※ 食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A,mgRE	B1,mg	B2,mg	C,mg		
今月の平均	616	25.3	17.6	352	2.5	283	0.46	0.53	37	4.9	2.6
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

4月の献立

16日(水) 1年生の給食が始まります。給食を好きになってもらえるよう、食べやすい「三色サンド」にしました。
25日(金) 1年生の入学と進級をお祝いして「赤飯」を作ります。

11日(金) 「新じゃがいものそぼろ煮」
18日(金) 「たけのこごはん」
旬の食材を使用したメニューです。

