



4月のこんだて

平成29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
				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	
7	金		ポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 きゅうり きゃべつ りんごジュース	699 19.3
10	月		お赤飯 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁	牛乳 ささげ 鶏肉 なたと 豆腐 (だし昆布 かつお節)	米 もち米 こんにやく ごま	人参 菜の花 小松菜 生姜 大根 きゃべつ ねぎ	610 29.2
11	火		たけのこご飯 さばのにんにくみそ焼き 真だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 油揚げ さば みそ (かつお節)	米 砂糖 こんにやく ごま油 さつまいも	人参 みつば 小松菜 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ 大根 ねぎ くだもの	680 29.2
12	水		高野豆腐と鶏肉のたまごじ井 きゃべつのはつさりあえ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご かつお節	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 ごま	人参 小松菜 たけのこ 玉葱 グリーンピース きゃべつ	591 24.0
13	木		☆1年生給食開始 二色サンド 豆入りポトフ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ウィンナー パーコン 大豆 糸寒天 (豚骨)	食パン 黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 マーガリン 米油	人参 にんにく 玉葱 きゃべつ いちごジャム オレンジジュース みかん缶	659 23.8
14	金		わかめご飯 みそドレッシングサラダ 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳 みそ 豚肉 炊き込みわかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油 米油	人参 きゃべつ きゅうり 玉葱 干し椎茸 ホールコーン缶 グリーンピース	597 20.4
17	月		ご飯 鮭のごまみそ焼き ミニトマト 春野菜の煮物	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 さつま揚げ (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま 米油	人参 ミニトマト さやみんげん 生姜 ねぎ ごぼう たけのこ 干し椎茸	648 29.8
18	火		明日葉揚げパン カラフルポテト ABCマカロニスープ	牛乳 きな粉 パーコン 鶏肉 (鶏がら)	明日葉パン グラニュー糖 じゃがいも ABCマカロニ 米油 バター	人参 ビーマン グリーンピース ホールコーン缶 きゃべつ 玉葱	579 19.0
19	水		春のちらし寿司 鱈の香味焼き すまし汁 くだもの	牛乳 凍り豆腐 えび たまご 鱈 鶏肉 かまぼこ わかめ (だし昆布 かつお節)	米 砂糖 でん粉 麩 米油	人参 さやみんげん 小松菜 干し椎茸 かんぴょう ねぎ 生姜 たけのこ えのきたけ くだもの	603 31.5
20	木		マーボー豆腐丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ラー油 ごま油	人参 にら にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱	593 24.2
21	金		麦ご飯 わかめときゅうりの酢の物 いわしの蒲焼き 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ (かつお節)	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 米油 ごま	人参 きゅうり もやし 大根 ねぎ	688 25.8
24	月		ご飯 ひじき入りたまご焼き 五目きんぴら きゃべつのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご さつま揚げ 油揚げ みそ ひじき (かつお節)	米 砂糖 こんにやく 米油 ごま油	人参 さやみんげん 干し椎茸 玉葱 ごぼう れんこん きゃべつ ねぎ	611 24.6
25	火		☆すずしろ学級遠足 ご飯 手作りふりかけ 茎わかめのサラダ 肉じゃが	牛乳 豚肉 刻み昆布 ちりめんじゃこ 茎わかめ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも しらたき ごま 米油 ごま油	人参 きゃべつ ホールコーン缶 グリーンピース 玉葱	650 23.8
26	水		ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	人参 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 ごぼう きゅうり ホールコーン缶	641 27.0
27	木		たくあんご飯 とびうおしゅうまい 糸寒天サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 とびうお 鶏肉 豆腐 みそ 糸寒天 わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 じゃがいも ごま油 米油	人参 たくあん 生姜 干し椎茸 ねぎ きゃべつ きゅうり	586 24.3
28	金		やこめ ししゃもの磯辺揚げ きゃべつのはつさりあえ 玉葱のみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ みそ ししゃも 青のり (かつお節)	米 もち米 小麦粉 じゃがいも 米油	人参 みつば 小松菜 干し椎茸 きゃべつ 生姜 玉葱 ねぎ	642 26.3

※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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	630	25.1	18.9	343	2.4	248	0.30	0.47	20	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