



4月のこんだて表

平成30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
				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	たんぱく質 g
9	月		はる春のちらし寿司 さむらひ鯖の香味焼き 玉ふ汁	高野豆腐 えび たまご 鯖 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節)	米 砂糖 でん粉 玉ふ 米油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 かんぴょう ねぎ しょうが えのき	568 29.3
10	火		ごはん ジャンボシューマイ 切り干し大根のナムル スーミータン	豚肉 豆腐 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま	こまつな にんじん チンゲンツアイ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 切り干し大根 キャベツ もやし クリームコーン ねぎ	643 28.0
11	水		こうや豆腐 高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ひじき (かつお節)	米 麦 砂糖 ごま 米油 ごま油	にんじん みず菜 しょうが 干し椎茸 えのき ねぎ もやし きゅうり ホールコーン	578 24.0
12	木		さくら桜 おこわ メバルの煮付け すくせまつ 即席漬け さつま汁	メバル 油揚げ みそ 牛乳 さくらえび (かつお節)	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	582 26.5
13	金		1年生給食開始 にしき二色サンド 豆入りポトフ くだもの	豚肉 ウインナー ベーコン 大豆 牛乳 (豚骨)	食パン 黒砂糖食パン じゃがいも いちごジャム マーガリン 米油	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ くだもの	576 22.3
16	月		わかめごはん みそドレッシングサラダ しん新じゃが芋のそぼろ煮	みそ 豚肉 牛乳 わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 米油 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース	619 20.4
17	火		たけのこごはん ししゃものピリ辛ソース 真だくさんみそ汁	油揚げ みそ 牛乳 ししゃも (かつお節) (昆布)	米 砂糖 こんにゃく さつまいも ごま ごま油	にんじん みつば こまつな 干し椎茸 たけのこ にんにく しょうが ねぎ 大根	588 22.8
18	水		マーボー豆腐丼 はるきめ春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり	611 26.0
19	木		せきはん 赤飯 鮭のごまみそ焼き な菜の花のお浸し 真だくさん汁	ささげ さけ みそ かつお節 鶏肉 なると 豆腐 牛乳 (かつお節)	米 もち米 砂糖 こんにゃく ごま	菜の花 にんじん こまつな しょうが ねぎ キャベツ 大根	566 31.3
20	金		あしたば 明日葉揚パン ごまポテト たまご卵と野菜のスープ	きな粉 鶏肉 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	明日葉パン グラニュー糖 じゃがいも パン粉 ごま 米油	にんじん 玉ねぎ ホールコーン キャベツ	610 21.3
23	月		ビーンズピラフ キャベツのクリームスープ くだもの	ベーコン 鶏肉 大豆 豚肉 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油	にんじん トマトジュース ノセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ くだもの	658 21.9
24	火		☆ずしる速足 ごはん 切り干し大根入り卵焼き ミニトマト 春野菜の煮物	豚肉 たまご 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん こまつな ミニトマト さやいんげん 切り干し大根 ごぼう たけのこ 干し椎茸	648 25.1
25	水		まめい レンズ豆入りカレーライス わかめサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト 生クリーム わかめ (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんごジュース キャベツ きゅうり	668 19.9
26	木		ごはん いわしの蒲焼き キャベツのあっさり和え だいこん大根と油揚げのみそ汁	いわし かつお節 油揚げ みそ 牛乳 (かつお節)	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	こまつな にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ	663 24.1
27	金		まめい 豆入りミートソーススパゲティ ごぼうサラダ	豚肉 大豆 みそ 牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり ホールコーン	607 26.4

※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 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	612	24.6	27.0	350	2.3	304	0.39	0.53	33	4.7	2.7
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満