

令和3年



4月献立表



練馬東小学校

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			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
7	水	たけのごはん 牛乳 さわらの香味焼き 具だくさんみそ汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ			米 砂糖 ごんにやく さつま芋			にんじん 干しいたけ たけのご みつば ねぎ 生姜 大根 小松菜			586	16.7
8	木	あしたば揚げパン 牛乳 ごまポテト ABCマカロニスープ	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉			あしたばパン グラニュー糖 ジャガ芋 ごま 米油 マカロニ			にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン			645	13.1
9	金	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 ひじき 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ			米 米油 砂糖 ごんにやく ごま油 ごま			にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ねぎ			620	15.2
12	月	二色サンド 牛乳 豆入りポトフ 清見オレンジ ☆1年生給食開始	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン 大豆			食パン いちごジャム 黒砂糖パン マーガリン 米油 ジャガ芋			にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 清見オレンジ			588	14.9
13	火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳			米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨			にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのご ねぎ 玉ねぎ いら もやし きゅうり			630	15.7
14	水	鶏ごぼうごはん 牛乳 新じゃが芋のみそがらめ 吉野汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ かまぼこ			米 麦 米油 砂糖 ジャガ芋 でん粉 ごんにやく 焼きふ			ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜			627	12.6
15	木	レンズ豆入りカレーライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 わかめ			米 麦 米油 ジャガ芋 小麦粉 ざらめ ごま油 砂糖 ごま			にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ りんごジュース キャベツ きゅうり			676	11.7
16	金	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 野菜のごま酢和え かき玉汁	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 卵			米 砂糖 でん粉 米油 ごま			キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜			587	19.6
19	月	バイパン 牛乳 シェパードパイ レタスとベーコンのスープ ☆オリパラ応援献立【イギリス】	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉			バイパン ジャガ芋 バター 米油			にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ しめじ レタス 小松菜			578	16.3
20	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそドレッシングサラダ	鶏肉 高野豆腐 牛乳 みそ			米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油			生姜 にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン			606	15.4
21	水	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き もやしのごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 さめ 油揚げ みそ			米 米油 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 ごま			にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 白菜 ねぎ			613	18.8
22	木	チキンライス 牛乳 キャベツのクリームスープ いちご	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム			米 麦 バター 米油 ジャガ芋 小麦粉			にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ パセリ粉 いちご			660	12.2
23	金	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 青菜のお浸し 実だくさん汁	ささげ 牛乳 鶏肉 かつお節 なた豆 豆腐			米 もち米 ごま 米油 小麦粉 でん粉 ごんにやく			にんにく かきな キャベツ にんじん 大根 ねぎ 小松菜			657	15.3
24	土	豆入りミートソーススパゲティ 牛乳 コールスローサラダ ☆土曜授業	豚肉 大豆 チーズ 牛乳			スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖			にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン			623	16.1
27	火	春のちらし寿司 牛乳 さばのにんにくみそ焼き 豆ふ汁	高野豆腐 えび 卵 牛乳 さば みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ			米 砂糖 米油 ごま油 でん粉 焼きふ			にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん にんにく ねぎ えのきたけ 小松菜			616	19.2
28	水	わかめごはん 牛乳 切り干し大根のサラダ 新じゃが芋のそぼろ煮	わかめ 牛乳 豚肉			米 麦 米油 ごま油 砂糖 ジャガ芋 でん粉			切り干し大根 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース			618	12.2
30	金	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの南部焼き さつま汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ			米 麦 米油 砂糖 ごま ごんにやく さつま芋			にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ			576	16.4

※ 食材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17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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 (mg)
平均値	618	15.3	29.7	327	93	2.1	267	0.36	0.50	33	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



～保護者へのお願い～

牛乳パックの水洗いと乾燥を学校で児童が行い、業者にリサイクルをお願いしています。
牛乳パックを手で開く際に、ナフキン・ハンカチが汚れます。毎日、ナフキン・ハンカチの洗濯・持参に御協力をよろしく申し上げます。

