

令和4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)	エネルギー (%)
7 木	米粉のポーカカレーライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 わかめ	米 麦 米油 ジャが芋 米粉 ざらめ ごま油 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん りんごジュース キャベツ きゅうり	622	14.0
8 金	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	571	16.4
11 月	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン 野菜スープ ☆1年生給食開始	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんじん キャベツ コーン 小松菜	582	13.5
12 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 たけのこ ねぎ 玉ねぎ たら もやし きゅうり	599	16.9
13 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 こんにやく さつま芋	にんじん 干しいたけ たけのこ みつば ねぎ 生姜 大根 小松菜	550	17.8
14 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 ジャが芋 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	614	13.2
15 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 こんにやく 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	581	16.4
18 月	鶏ごぼうご飯 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 ジャが芋 でん粉 こんにやく 焼きふ	ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	581	13.8
19 火	ピザトースト 牛乳 ミネストローネ 清見オレンジ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 いんげん豆	食パン 米油 ジャが芋 マカロニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ セロリー にんじん トマト缶 キャベツ 清見オレンジ	605	17.9
20 水	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 なたと 豆腐	米 もち米 ごま 米油 小麦粉 でん粉 こんにやく	にんにく 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ	614	16.1
21 木	ごはん 牛乳 野沢菜のふりかけ 三州煮 カリポリ漬け	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 ごま 米油 ジャが芋 こんにやく	野沢菜 生姜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 大根 きゅうり	565	16.9
22 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	555	20.8
23 土	豆入りミートソースパグティ 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	569	17.9
26 火	ごはん 牛乳 チーズスタッカルピ 塩ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 さつま芋 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たけのこ ねぎ	574	19.0
27 水	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ さつま汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 こんにやく さつま芋	にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	630	16.6
28 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 ジャが芋 ごま 米油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン	608	14.0

※ 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16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 (ugRAE)	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 (中学年)	589	16.3	31.9	2.6	353	92	2.2	209	0.25	0.38	16	6.5

※ 献立表の栄養量の記載について
日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。



～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お願いいたします。

