



4月の献立表



令和7年度 練馬区立田柄小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質 g
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
9	水	○	赤飯 鶏の照り焼き 和風大根サラダ 沢煮椀	あずき ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ くるごま さとう こめぬかあぶら	しょうが だいこん にんじん キャベツにんにく たけのこ もやし ねぎ こまつな	508 23.0
10	木	○	青椒肉絲丼 豆腐の中華スープ ごま団子	ぶたにく ぎゅうにゅう とりもも わかめ とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あん しらたまこ しろごま くるごま	にんにく しょうが たけのこ たまねぎにんじん ピーマン ほししいたけ えのきたけ ねぎ	628 28.6
11	金	○	発芽玄米ごはん お魚ハンバーグ 小松菜のごまあえ 切干大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく すりみ ひじき みそ とりにく わかめ	こめ はつがげんまい ごまあぶら こめこパンこ さとう かたくりこ しろすりごま	にんじん たまねぎ こまつな もやし えのきたけ きりぼしだいこん ねぎ	536 26.3
14	月	○	カレーライス フレンチサラダ	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	582 19.7
15	火	○	わかめごはん 手作りたんぽぽシューマイ 白菜と厚揚げのみそ汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎしょうが コーン にんじん はくさい こまつな	482 20.3
16	水	○	ブルコギ丼 チョレギサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ のり	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま	たまねぎ もやし にんじん にら しょうがにんにく キャベツ きゅうり えのきたけ レモン	558 23.0
17	木	○	スパゲッティーミートソース 青のりビーンズポテト 果物(なつみ)	ぶたひきにく パルメザンチーズ ぎゅうにゅう だいず あおのり	スパゲティ オリーブゆ こむぎこ あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ なつみ	614 26.4
18	金	○	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツのおひたし 豚汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さといも こんにやく	キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	500 26.5
21	月	○	豚肉の生姜焼き丼 かきたま汁	ぶたにく しょうが や どん とうふ たまご	こめ こめぬかあぶら こんにやく はちみつ さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	526 26.7
22	火	○	ピザトースト 豆乳コーンスープ ぶどうゼリー	ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう アガー	しょくパン オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン にんじん コーン パセリ ぶどうジュース	559 26.0
23	水	○	ごはん 肉じゃが 高野豆腐のから揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうや とうふ	こめ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ こめこ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん にんにく	573 23.3
24	木	○	あけぼのごはん 焼きししゃも 大根と豚肉のきんぴら わかたけ汁	とりひきにく ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ	こめ こめぬかあぶら しろごま ごまあぶら こんにやく さとう	にんじん だいこん さやえんどう たけのこ こまつな	473 20.8
25	金	○	なにわうどん 米粉のお好み焼き	とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ぶたひきにく かつおぶし あおのり	うどん こめこ マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ しょうが	547 23.2
28	月	○	キラキラピラフ 銀さわらのカレー揚げ かぶと米粉パスタのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう ぎんさわら とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら あぶらかたくりこ こめこ こめこマカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン あかピーマン キャベツ マッシュルーム かぶ かぶ(は)	531 24.6
30	水	○	チリンドンライス 春野菜のトルティージャ(スペイン風オムレツ)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうにゅうホイップ	こめ オリーブゆ こめこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン アスパラガス	606 27.0

*献立は天候や食材の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。※給食回数15回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、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価のみ記載します。

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	548	17.8	31.8	2.5	324	82	1.9	214	0.30	0.44	13	5.1



☆☆ 保護者の方へのお願い ☆☆

- 給食時間はランチョンマットを机の上に敷いて食事をします。毎日清潔なランチョンマットとハンカチ(給食用)を持たせてください。
- 給食準備中の時は、マスクを着用しますので、ご用意をお願いいたします。
- 給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持って帰ります。洗濯をして、週明けに持たせてください。また、その際には、においの強い柔軟剤等のご使用は控えてください。