

4月の献立表

平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	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	おぎなつて ほしい食品	
				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			
7	木		スパゲティミートソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	パセリ にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリ きゃべつ もやし とうもろこし	672 29.2	芋類	
8	金		ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら 大根と豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう さけ さつまいも かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ	606 28.9	乳製品	
11	月		カレーライス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ きゃべつ とうもろこし	652 18.8	豆類	
12	火		赤飯 松風焼き 磯か和え 若竹汁	ぎゅうにゅう ささげ ぶたにく みそ とうふ やきのり わかめ	こめ もちごめ ばんこ さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい もやし たけのこ	618 28.8	緑黄色野菜	
13	水		揚げパン(きなこ)ABCマカロニ入り野菜スープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ オレンジジュース	546 19.1	卵	
14	木		麻婆豆腐丼 野菜の中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん なら ほうれんそう しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ きゃべつ	640 26.2	小魚	
15	金		わかめごはん 新じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース きゃべつ もやし	641 22.3	豆類	
18	月		チキンライス きゃべつサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん パセリ とうもろこし マッシュルーム グリンピース きゃべつ もやし たまねぎ セロリ	622 18.3	海藻類	
19	火		柏パン 鶏の照り焼き ボイルきゃべつ リボンマカロニスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	ショートニングパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん こまつな しょうが きゃべつ たまねぎ	644 26.8	小魚	
20	水		麦ごはん のりの佃煮 厚揚げの旨煮 野菜とじゃこの生姜醤油和え	ぎゅうにゅう とり なまあげ やきのり ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ きゃべつ しょうが	582 21.9	豆類	
21	木		あんかけ風長崎ちゃんぽん わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なた わかめ	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん セロリ しょうが たけのこ きゃべつ たまねぎ もやし	599 25.2	芋類	
22	金		ごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごま和え 畑汁	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし みそ ししゃも あおのり わかめ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん さやいんげん もやし きゃべつ だいこん しめじ ねぎ	592 23.7	豆類	
25	月		ごもくごはん やさいのおかか和え むらくも汁	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ かつおぶし とうふ たまご	こめ おおむぎ さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう こまつな ごぼう ほししいたけ たけのこ グリンピース もやし ねぎ	583 24.5	海藻類	
26	火		ごはん いかのさらさ揚げ きゃべつゆかり和え 真汁	ぎゅうにゅう いか とり だいず みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ゆかり にんじん しょうが きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	623 26.3	小魚	
27	水		黒砂糖パン 春野菜シチュー 大根サラダ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム チーズ	くるざとうばん じゃがいも こむぎこ あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん パセリ アスパラガス にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ スナックえんどう だいこん もやし	658 22.9	海藻類	
28	木		ブルコギ丼 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ はちみつ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン なら きゃべつ たまねぎ もやし にんにく しょうが はくさい えのきたけ	604 22.6	豆類	
29	金		昭和の日						

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	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				食塩 g	食物繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
4月分平均	618	24.1	28%	331	2.1	235	0.31	0.46	16	2.8	4.9