

4月の献立表



平成29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	おぎなってほしい食品
				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		
6	木		入学式・始業式					
7	金		赤米ごはん 野菜のごまあえ 魚の西京焼き 沢煮椀	ぎゅうにゅう さわら さいきょうみそ とりにく とうふ こんぶ	こめ あかまい さとう ごま	にんじん こまつな もやし だいこん しいたけ ねぎ	603 27.4	海藻類
10	月		黒砂糖パン ツナのチーズローフ ABCマカロニ入りスープ	ぎゅうにゅう まぐろかん たまご ベーコン チーズ	くるごとうパン パンこ じゃがいも マカロニ こめあぶら	にんじん こまつな たまねぎ	601 28.8	小魚類
11	火		チキンライス ポテトスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし セロリー りんごジュース	618 17.3	乳製品
12	水		きびごはん もやしのゆかりあえ じゃがいものそば煮	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ きび じゃがいも さとう	にんじん ゆかり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	612 21.5	豆類
13	木		えびピラフ ジャーマンポテト ベジスープ	ぎゅうにゅう えび ベーコン	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら パター	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	612 20.5	卵類
14	金		麦ごはん 即席漬け 鯖の文化干し焼き 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ こおりとうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん	632 23.3	乳製品
17	月		ガーリックフランス 春野菜シチュー くだもの	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	フランスパン じゃがいも こむぎこ マーガリン こめあぶら パター	にんじん アスパラガス たまねぎ セロリー スナップえんどう くだもの	644 21.7	海藻類
18	火		コーンピラフ フレッシュトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ じゃがいも バター こめあぶら	にんじん トマト ビーマン たまねぎ とうもろこし	611 20.2	豆類
19	水		きびごはん 和風サラダ 春野菜と厚揚げの旨煮	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく なまあげ	こめ きび さとう こんにゃく じゃがいも こめあぶら ごま	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ もやし たけのこ たまねぎ ぶき	601 20.8	きのご類
20	木		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 むぎ じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら パター	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし	658 18.8	小魚類
21	金		肉うどん ちくわのいそ揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ あおりのり	うどん さとう こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ ねぎ	601 27.9	乳製品
24	月		シナモントースト きのことペンネのクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ マカロニ マーガリン こめあぶら パター	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	643 21.0	卵類
25	火		チャーハン 春雨スープ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた なたと たまご とりにく アガー なまクリーム	こめ さとう はるさめ こめあぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ	603 21.0	豆類
26	水		大豆入りひじきごはん 大根サラダ きゃべつのみそ汁	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ みそ ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら ごま	にんじん だいこん もやし たまねぎ キャベツ	621 22.9	果物類
27	木		五目旨煮丼 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちくわ うずらたまご ベーコン	こめ むぎ はるさめ こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツァイ たけのこ はくさい	604 24.3	海藻類
28	金		麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん さやいんげん とうもろこし たまねぎ	654 22.4	きのご類

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A µgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
4月分平均	620	22.5	20%	313	1.8	266	0.36	0.51	29	2.5	3.9
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0