

4月の献立表



平成30年度練馬区田柄小学校

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	金		入学式・始業式	1年生の給食のはじまりは17日からです。				
9	月		赤米ごはん 野菜のごまあえ 魚の西京焼き 沢煮焼	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	火		きびごはん 春野菜とあつあげのうま煮 和風サラダ	ぎゅうにゅう やきちくわ とりにく なまあげ	こめ きび ごま さとう こんにやく じゃがいも こめあぶら	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 ふき たまねぎ	601 28.8	小魚類
11	水		黒砂糖パン ツナのチーズローフ ABCマカロニいり野菜スープ	ぎゅうにゅう まぐる缶詰 たまご ベーコン チーズ 調理用牛乳	黒砂糖パン パン粉 マカロニ じゃがいも こめあぶら	にんじん こまつな たまねぎ	618 17.3	乳製品
12	木		きびごはん もやしのゆかりあえ じゃがいものそばろ煮	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	金		えびピラフ ジャーマンポテト ベジスープ	むぎえび ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら バター	にんじん たまねぎ マシュルーム とうもろこし キャベツ グリンピース	612 20.5	卵類
16	月		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 かたくりこ バター	にんじん トマト ビーマン たまねぎ マシュルーム とうもろこし	644 21.7	海藻類
17	火		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 バター こめあぶら さとう	にんじん しょうが にんにく セロ リ たまねぎ とうもろこし キャベツ	611 20.2	豆類
18	水		焼き豚チャーハン 春雨スープ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう 焼き豚 なたご たまご ベーコン 豆腐	こめ きび さとう はるさめ ごま油	にんじん ビーマン しょうが ねぎ たまねぎ はくさい	601 20.8	きのご類
19	木		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 生クリーム チーズ	食パン グラニュー糖 こむぎこ じゃがいも マーガリン こめあぶら バター	にんじん エリンギ たまねぎ マシュルーム	658 18.8	小魚類
20	金		肉うどん ちくわのいそべ揚げ	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
23	月		五目旨煮丼 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎえび やきちくわ うずらの卵 ベーコン	こめ おおむぎ さとう はるさめ でんぶん ごま油	にんじん チンゲンツアイ たけのこ はくさい	643 21.0	卵類
24	火		ガーリックフランスパン 春野菜シチュー くだもの	ぎゅうにゅう とりにく 生クリーム チーズ	フランスパン じゃがいも こむぎこ バター	にんじん アスパラガス りんご スナップえんどう にんにく たまねぎ マシュルーム セロリ	603 21.0	豆類
25	水		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 こめサラダ油	にんじん とうもろこし マシュル ーム たまねぎグリーンピース セロリ リンゴジュース	621 22.9	果物類
26	木		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 ごまあぶら	にんじん だいこん もやし たまねぎ キャベツ	604 24.3	海藻類
27	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 ン				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