



4月の献立表

令和3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		
6	火		始業式・入学式	1年生の給食のはじまりは13日からです。				
7	水	○	豚丼 春のみそ汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたひきにく とりひきにく いんげんまめ ぶたにく みそ	こめ むぎ パンこ かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが コーンごぼう にんじん だいこん こまつな	584 21.6	こざかない 小魚類
8	木	○	ゆかりひじきごはん 鶏肉の七味焼き 呉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック	にんにく たまねぎ ねぎ しょうが はくさい もやし キムチ なら にんじん たけのこ	579 23.0	まめ 豆・豆製品
9	金	○	ごまきなこトースト マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう あかうお ちくわ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも やきふ	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん かぶ	551 24.8	きのこ類
12	月	○	麦ごはん 魚の塩麴焼き 野菜のしらす和え じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう あおのり ぶたひきにく	こめあぶら ショートニングパン さとう じゃがいも ワントンのかわ ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい こまつな	574 18.1	こざかない 小魚類
13	火	○	コメツコカレーライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう さけ しらすほし あぶらあげ みそわかめ	こめ むぎ バター じゃがいも	こまつな はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	563 27.7	たまご類 卵類
14	水	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン	636 18.2	まめ 豆・豆製品
15	木	○	マーボー豆腐丼 もやしと春雨の和え物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	スパゲティ オリーブゆ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじんセロリ マッシュルーム トマトかん キャベツ もやし コーン きよみオレンジ	608 22.6	かいそう類 海藻類
16	金	○	お赤飯 松風焼き けんちん汁 果物(清見オレンジ)	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろごま ちくわぶ かたくりこ	たけのこ しょうが ねぎ にんじん しめじ はくさい こまつな	586 26.3	いも類
19	月	○	麦ごはん チンジャオロース スーミータン	ぎゅうにゅう ささげ ぶたひきにく とりひきにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ(うるちまい・もちごめ) ごま パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら こんにやく さといも	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう いちご	646 27.1	こざかない 小魚類
20	火	○	たけのごはん さわらの香味焼き 五目汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ なら もやし こまつな	619 25.3	かいそう類 海藻類
21	水	○	ツナトースト ポークビーンズ 果物(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく ベーコン かんてん	こめ むぎ バター ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ トマトかん コーン ピーマン にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース りんごジュース りんごかん	613 21.4	まめ 豆・豆製品
22	木	○	麦ごはん 魚のチリソース 広東スープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	グリンピース ねぎ しょうが にんじん たまねぎ	679 23.7	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
23	金	○	鶏肉とごぼうピラフ コーンジャガバター レタスとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく いんげんまめ	しよくパン マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも さとう	コーン たまねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん マッシュルーム きよみオレンジ	694 25.2	ぎよかい類 魚介類
26	月	○	三色丼 野菜椀	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまあぶら こんにやく	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやしほうれんそう たけのこ ほししいたけ ねぎ	601 24.3	こざかない 小魚類
27	火	○	じゃこわかめごはん さばのおろしソース 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぶたひきにく ひじき たまご とりにく	こめ(うるちまい・もちごめ) ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	607 25.8	いも類
28	水	○	ピースごはん ししゃもの南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とりにく	こめ きび かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こまつな	611 25.0	まめ 豆・豆製品
29	木		昭和の日					
30	木	○	五目あんかけ焼きそば おかしなおかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう とりにく みそ えび とうふ わかめのり	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい グリンピース キャベツ きゅうり	627 28.7	くだもの類 果物類

《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	マグネシウム	ビ タ ミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
4月分平均	610	24.0 (15.8)	18.8 (27.7)	315	2.1	96	227	0.4	0.5	27	2.6	4.2
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0