



4月の献立表

令和4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	水		始業式・入学式	1年生の給食のはじまりは12日からです。				
7	木	○	鶏肉とごぼうピラフ 若草ポテト レタスとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ベーコン	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ レタス こまつな	549 18.9	まめ 豆・豆製品
8	金	○	豚丼 春のみそ汁 さくら色大根	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース たけのこ さやえんどう だいこん	633 26.7	かいそう類 海藻類
11	月	○	ごはん 魚の塩麹焼き 三色ごまあえ 金時汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう すりごま こめあぶら こんにゃく さつまいも	もやしにんじん こまつな だいこん	553 28.0	きのこ類
12	火	○	コメッコカレーライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ さらめ 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	590 18.8	こぎなるとい 小魚類
13	水	○	スパゲティミートソース 大根とツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ わかめ ツナかん	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん だいこん コーン セロリー	597 24.9	いも類
14	木	○	マーボー豆腐丼 もやしと春雨のあえもの	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 こめあぶら さとう 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 こまつな にんにく ねぎ にもやし	588 25.7	ぎよかい類 魚介類
15	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 ささげ とりにく とりひきにく ぶたひきにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ(うるち・もち) ごま パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら こんにゃく 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 きよみオレンジ	590 25.7	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
18	月	○	麦ごはん すき焼き肉豆腐 野菜のしらすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ しらすぼし	こめ むぎ こめあぶら しらたき やきとうふ さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい しめじ グリンピース こまつな もやし	575 27.2	くだもの類 果物類
19	火	○	たけのこごはん さわらの香味焼き 五目汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ちくわぶ かたくりこ	たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ しめじ はくさい こまつな	559 27.7	いも類
20	水	○	麦ごはん チンジャオロース スーミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン(あか・みどり) にんじん コーン ねぎ こまつな	593 24.1	まめ 豆・豆製品
21	木	○	マヨコーントースト ミネストローネ 果物(いちご)	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	しよくパン こめあぶら マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも マカロニ さとう	コーン たまねぎ ピーマン セロリー にんじん トマトかん キャベツ にんにく いちご	572 22.0	たまご類 卵類
22	金	○	麦ごはん 魚のチリソース 広東スープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ はくさい もやし こまつな	543 25.0	いも類
25	月	○	ゆかりごはん なら入り卵焼き 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あつあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら しめじ だいこん はくさい ごぼう	565 24.9	ぎよかい類 魚介類
26	火	○	麦ごはん さばのおろしソース 臭汁	ぎゅうにゅう さば だいす とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	611 26.9	きのこ類
27	水	○	食パン 手作りみかんジャム ホワイトシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいす クリーム	しよくパン さとう バター コーンスターチ こめあぶら じゃがいも こむぎこ	みかんかん オレンジジュース にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ピーマン コーン	596 22.4	たまご類 卵類
28	木	○	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 ししゃも あおのり ぶたひきにく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	613 25.8	まめ 豆・豆製品
29	金		昭和の日					

《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	583	24.7 (16.9)	20.2 (31.2)	326	2.2	90	240	0.4	0.52	25	2.5	6.1