

4月の献立表



令和5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		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	金		4時間授業 給食なし					
10	月	○	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 すりごま	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	538 19.4	まめ 豆・豆製品
11	火	○	麦ごはん プルコギ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ トック	たまねぎ にんじん もやし なら しょうが にんにく たけのこ はくさい ねぎ	581 24.0	かいそうい 海藻類
12	水	○	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 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	591 18.8	こぎかなるい 小魚類
13	木	○	スパゲティミートソース 大根とツナのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ わかめ ツナかん アガー	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 セロリー マッシュルーム だいこん トマトかん トマトピューレ コーン りんごジュース	616 24.8	こぎかなるい 小魚類
14	金	○	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 みそ とろふ	こめ むぎ こめあぶら 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	588 25.8	いも類
17	月	○	お赤飯 松風焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とろふ みそ とりにく あぶらあげ ささげ	こめ 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 こまつな	569 25.6	ぎよかいるい 魚介類
18	火	○	ごはん 魚の塩麴焼き いそかあえ 金時汁	ぎゅうにゅう さけのり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さつまいも	はくさい にんじん こまつな だいこん ねぎ	550 28.4	きのこ類
19	水	○	マヨコーントースト ポトフ 果物(清見オレンジ)	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウインナー いんげんまめ	しょくパン マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ だいこん きよみオレンジ	574 23.9	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
20	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ とりにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうがにんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな	552 24.0	いも類
21	金	○	たけのこごはん さわらの香味焼き かきたま汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも 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 たまねぎ しめじ こまつな	544 26.8	くだものい 果物類
24	月	○	麦ごはん さくら色大根 マンダイのかりんとう揚げ	ぎゅうにゅう マンダイ だいず あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	639 30.5	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
25	火	○	ゆかりごはん にら入り卵焼き 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	566 24.9	かいそうい 海藻類
26	水	○	麦ごはん すき焼き風肉豆腐 野菜のしらす和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ しらすぼし	こめ むぎ こめあぶら しらたき やきふ 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	ぎよかいるい 魚介類
27	木	○	マーガリンパンコップ 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 だいず クリーム	マーガリンパン さとう コーンスターチ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	みかんかん オレンジジュース コーン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ピーマン	615 24.1	たまごい 卵類
28	金	○	グリンピースごはん ししゃもの磯辺揚げ 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 こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	グリンピース しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	596 22.4	まめ 豆・豆製品

《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	581	24.8 (17.1)	19.5 (30.2)	329	2.2	93	244	0.4	0.5	22	2.5	6.1