

4月献立表				平成31年度 練馬区立田柄第二小学校				おもな食品とはたらき						エネルギー	家庭で補ってほしい食品群
日	曜日	牛乳	行事	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)	
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		(g)	
										緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質		
9	火	○	給食開始	 むぎ 麦ごはん	ポークカレー	フレンチサラダ	くだもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり きよみオレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ざらめ	こめあぶら バター	706	豆類 きのこ類
														22.3	
10	水	○	 さくら 桜ごはん	たまごやき	ごまみそ和え	きんとき汁		たまご とりひきにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし だいこん ねぎ	こめ もちごめ さとう さつまいも こんにゃく	こめあぶら くろごま	638	小魚類 くだもの
														25.0	
11	木	○		コッペパン	はるやさい 春野菜のシチュー	あお 青のりポテト	いちごジャム	とりもも	ぎゅうにゅう あおのり クリーム	にんじん スナッペンどう	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン いちごジャム じゃがいも こむぎこ	バター こめあぶら	629	豆類 種実類
														22.4	
12	金	○	1年生を迎える会	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	さかな さいきょう や 魚の西京焼き	パリパリ和え	しん 新じゃがいもの味噌汁	さわら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ	こめ げんまい さとう ぎょうざのかわ じゃがいも	あぶら こめあぶら しろごま	675	きのこ類 くだもの
														27.5	
15	月	○	1年生給食開始	 せきはん 赤飯	とりにく 鶏肉のてりやき	やさい 野菜のアーモンド和え	こうはく 紅白すまし汁	あずき とりもも とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん えのきたけ	こめ もちごめ さとう やきふ	くろごま アーモンド	607	芋類 藻類
														24.5	
16	火	○		レタスチャーハン		か ふう だいこん 華風大根	にくだんご じる 肉団子汁	やきぶた たまご とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ レタス だいこん たまねぎ はくさい	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら こめあぶら しろすりごま	643	きのこ類 小魚類
														28.3	
17	水	○		ぶたどん 豚丼	はる 春キャベツのレモン和え	みそじる 味噌汁		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ だいこん レモン しめじ ねぎ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら しろごま	638	豆類
														26.0	
18	木	○		スパゲッティ ミートビーンズソース		グリーンサラダ にんじん 人参ドレッシング	くだもの	ぶたひきにく だいず	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	スパゲティ さとう	オリーブゆ こめあぶら	648	芋類 小魚類
														27.9	
19	金	○	食育の日	★東京都の郷土料理 ふかがわめし ★深川飯		やさい づ 野菜のもみ漬け	ぐ 具だくさん味噌汁	あさり あぶらあげ みそ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あしたば	ねぎ キャベツ きゅうり はくさい だいこん しめじ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	595	種実類 藻類
														19.4	
22	月	○		わかめごはん	さかな 魚のオーロラソース焼き	 うどのきんぴら	けんちん汁	メルルーサ ぶたにく とうふ	わかめごはん のもと ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム うど ごぼう だいこん ねぎ	こめ したらき さとう さといも こんにゃく	マヨネーズ こめあぶら しろごま ごまあぶら	652	くだもの
														28.4	
23	火	○	3年生遠足	プルコギ丼		しお 塩ゆでスナッペンどう	ちゅうか 中華スープ	ぶたにく とりもも とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら スナッペンどう チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ えのきたけ きくらげ ねぎ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら ごまあぶら	641	芋類 小魚類
														26.7	
24	水	○		まる 丸パン	ハンバーグ	ボイルキャベツ	はるやさい 春野菜のスープ	ぶたひきにく とうふ だいず とうにゅう たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン えのきたけ セロリー	まるパン パンこ さとう じゃがいも	こめあぶら	625	種実類 藻類
														29.5	
25	木	○	4年生遠足	 たけのこごはん	ししゃものごま焼き	やさい やくみ あ 野菜の薬味和え	とんじる 豚汁	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん	たけのこ もやし にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん	こめ もちごめ さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく	しろすりごま くろごま あぶら ごまあぶら	698	きのこ類 くだもの
														33.1	
26	金	○		むぎ 麦ごはん	まーぼー どうふ 麻婆豆腐	す もの 酢の物	あんにん どうふ 杏仁豆腐	ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ア ガー	にんじん にら かぶ(は)	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ きゅうり かぶ みかんかん	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	647	種実類 小魚類
														24.3	

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物は、清見オレンジ・ジューシーフルーツを予定しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	646	16.2	27.2	2.4	345	105	2.5	263	0.45	0.57	33	5.0
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上