

日	曜日	牛乳	4月献立表				令和3年度 練馬区立田柄第二小学校						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	家庭で補ってほしい食品群	
			行事食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
								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緑黄色野菜	体の調子をととのえる淡色野菜	糖や油のもとになる炭水化物				脂質
7	水		給食開始	豚丼	春雨キャベツとじゃこの和え物		ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	601		豆類	
8	木			むぎ 麦ごはん	まあぼ豆腐 麻婆豆腐	はるさめ 春雨スープ	ぶたひきにく だいたず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	にんにくしょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこ きくらげ もやし	こめ おおむぎ かたくりこ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	632		種実類	
9	金			さくら 桜ごはん	たまご 卵焼き	とんじり 豚汁	たまご とりひきにく だいたず ぶたにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん しめじ ねぎ きよみ	こめ もちごめ さとう	こめあぶら	677		芋類	
12	月		1年生 給食開始	ミルクパン	ポテトミートグラタン	ミネストローネ	ぶたひきにく ベーコン いんげんまめ だいたず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん パセリ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	ミルクパン じゃがいも さとう	こめあぶら オリーブゆ	616		種実類	
13	火			レタスチャーハン		華風大根	ワンタンスープ	やきぶた とりにく だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん なら	にんにくしょうが ねぎ レタス だいこん ほししいたけ たけのこ もやし	こめ さとう ウェーブワンタン	こめあぶら しろうこま	577		芋類
14	水		1年生を 迎える会	せきはん 赤飯	とりにく 鶏肉のてりやき	ひとしおきゅうり	こうはく 紅白すまし汁	あずき とりにく とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり だいこん えのきたけ	こめ もちごめ	597		種実類	
15	木			たけのこごはん	ししゃもフライ	豆乳いり味噌汁		とりにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん	たけのこ だいこん しめじ もやし ねぎ	こめ もちごめ さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	こめあぶら マヨネーズ(エッグフリー) あぶら	638		種実類
16	金			ターメリックライス	豆とごぼうのドライカレー	カラフルサラダ	あまなつ 甘夏	ぶたひきにく だいたず レンズまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん あかピーマン	セロリー にんにくしょうが ごぼう たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり あまなつ	こめ	こめあぶら	709		芋類
19	月		食育の日	★新潟県の郷土料理		さっぱり漬け	★のっぺい汁	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう さきみこんが	にんじん さやえんどう	はくさい だいこん ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう さといも かたくりこ	あぶら	703		豆類
20	火			★ガパオライス	カップの目玉焼きつき	★ヤムウンセン	きよみ 清見オレンジ	ぶたひきにく だいたず たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり もやし レモン きよみ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	622		きのこ類
21	水			しらすごはん	新じゃがいものそぼろあんかけ	菜の花のツナ和え		とりにく にくまぐろかん	しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん なばな	えだまめ たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	しろうこま あぶら ごまあぶら	599		豆類
22	木			ナポリタン	グリーンサラダ	ポトフ		ウインナー ベーコン だいたず	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト ビューレ パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり セロリー にんにく	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブゆ バター こめあぶら	662		種実類
23	金			七分つきごはん	鱈のオーロラソース焼き	うどのきんぴら	けんちん汁	さわら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム うど ごぼう だいこん しめじ	こめ しらす さとう	マヨネーズ(エッグフリー) ごまあぶら	634		藻類
26	月			中華丼		スーミータン	オレンジゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう アガー	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにくしょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ きくらげ ねぎ コーン オレンジジュース みかんかん	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	637		豆類
27	火		4年生遠足 申込み 献立	わかめごはん	凍り豆腐の唐揚げ	かみかみサラダ	新たまねぎの味噌汁	こうやとうふ すめいか あぶらあげ みそ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ もやし	こめ じょうしんこ かたくりこ さとう	あぶら こめあぶら	656		種実類
28	水		離任式	2色サンド 手作りいちごジャム	春野菜の米粉シチュー	コーンポテト		とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん アスパラガス	いちご レモン コーン にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	コッパン さとう こんすずち じゃがいも こめこ	マーガリン バター こめあぶら	622		豆類
30	金			ピースごはん	鱈の竜田揚げ	薬味和え	わかめ茶	さば とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	グリーンピース しょうが もやし にんにく ねぎ たけのこ	こめ もちごめ かたくりこ じょうしんこ さとう	あぶら ごまあぶら	706		種実類

※ 『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。



月	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	640	15.3	28.0	2.2	316	99	2.2	281	0.45	0.53	32	4.6
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	25	4.5以上