

日	曜日	牛乳	4月献立表				令和4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 (Kcal) たんばく質 (%)	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ばく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をとどめる		熱や方のもとになる						
										緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質					
7	木		給食開始	麦ごはん	鶏チリ豆腐	糸寒天のスープ		とりにく とりひきにく とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう かんてん	こねぎ にんじん	しょうがにんにくねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	576	19.7	小魚類	種実類	
8	金			きびご飯	さばの文化干し	白菜のおかか和え	豚汁	さば かつおぶし ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい だいこん ねぎ	こめ きび さとう じゃがいも		620	16.2	きのこ類	藻類	
11	月		一年生給食開始	コメッコチキンカレー		コールスローサラダ		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ ざらめ さとう	こめあぶら	628	11.9	きのこ類	藻類	
12	火			麦ごはん	肉じゃが	磯香和え		ふたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	こめあぶら	531	16.9	豆類	果物類	
13	水		一年生を迎える会	チキンライス		星形マカロニスープ		オレンジゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトかん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース オレンジジュース	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ マカロニ さとう	595	14.2	豆類	種実類	
14	木			わかめご飯	豚肉と厚揚げの香味だけかけ	すずしろ汁		ふたにく あつあげ とりにく	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ にんにく ごぼう だいこん えのきたけ	こめ かたくりこ しょうしんこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	584	15.7	果物類	小魚類	
15	金			七分つきご飯	麻婆豆腐	中華風スープ		ふたひきにく だいず とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ はくさい	こめ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	552	17.0	藻類	小魚類	
18	月			ごはん	鶏の照り焼き	薬味和え	若竹汁	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら	514	17.9	豆類	果物類	
19	火			スパゲティミートソース		ポトフ		ふたひきにく だいず ウィンナー	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	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	668	19.8	藻類	小魚類	
20	水			茶飯	かつおの大豆の甘辛揚げ	おけんちゃん		かつお だいず ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう さといも こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら しろごま	608	18.5	果物類	きのこ類	
21	木			中華丼		広東スープ	果物(いちご)	ふたにく えび いか とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ いちご	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	563	18.4	藻類	小魚類	
22	金			きなこ揚げパン	キャベツの豆乳クラムチャウダー	ジャーマンポテト		きなこ ウィンナー ベーコン あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう さといも こんにゃく	オリーブゆ こめあぶら	633	15.9	果物類	きのこ類	
25	月			ガーリックライス	鮭のオニオンソース	ミネストローネ	フルーツポンチ	さけ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマトかん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ みかんかん パイナップルかん ももかん	こめ かたくりこ こめこ さとう じゃがいも げんまい マカロニ	ラード こめあぶら	700	16.2	きのこ類	藻類	
26	火			発芽玄米ごはん	コロッケ	小松菜とえのきのおひたし	うすくず汁	ふたひきにく だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	こめ げんまい じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ かたくりこ	こめあぶら	555	14.3	藻類	果物類	
27	水		4年生遠足	麦ごはん	すき焼き風肉豆腐	サクサクサラダ		ふたにく やきどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ	こめ おおむぎ しらたき さとう	こめあぶら ごまあぶら	582	17.6	果物類	藻類	
28	木			豚肉炒飯		五目春雨	トマトの卵スープ	ふたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな トマトかん	ねぎ たまねぎ グリーンピース にんにく ほししいたけ しょうが	ねぎ たまねぎ グリーンピース にんにく ほししいたけ しょうが	こめあぶら ごまあぶら	537	16.2	豆類	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。今月は20日に設定しました。

※ 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	590	16.6	30.3	2.2	321	94	2.5	266	0.45	0.50	26	6.5

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。