

# 4月献立表

令和5年度 練馬区立田柄第二小学校

日	曜日	4月献立表					献立内容					おもな食品とはたらき					エネルギー (Kcal)
		行事・食育	飲み物	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		たんぱく質 (%)			
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	味の調子をととのえる	味の調子をととのえる	熱や力のもとになる	熱や力のもとになる				
10	月	給食開始 (2年生～)	牛乳	ターメリックライス	ドライカレー	カリカリじゃがいものハニーサラダ	果物	ふたひきにく だいず 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	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 きゅうり くだもの	こめ じゃがいも ほちみつ	こめあぶら あぶら	644			
11	火		牛乳	豚丼	真沢山味噌汁			ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ もやし だいこん しめじ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら	569			
12	水	給食開始 (1年生)	牛乳	ミルクねじりパン	ポテトミートグラタン	豆乳コーンスープ		ふたひきにく だいず とりにくとうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトピューレ ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ コーン	ミルクパン じゃがいも さとう こめ	こめあぶら	570			
13	木		牛乳	チャーハン	揚げ餃子	レタススープ		やきふた ふたひきにく ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いら	にんにくしょうが ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ もやし レタス コーン	こめ かたくりこ ぎょうざのかわ	こめあぶら こめあぶら あぶら	583			
14	金	入学・進級 お祝い献立	牛乳	赤飯	鮭のごま味噌焼き	きゅうりのさっぱり和え	豆腐団子汁	あずき さけ みそ とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし きゅうり だいこん ねぎ	こめ もちこめ さとう しらたまこ	しろすりごま しろごま こめあぶら	609			
17	月		牛乳	麦ごはん	鶏ちり豆腐	ビーフンスープ		とりにく とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	こねぎ にんじん いら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも ビーフン	こめあぶら こめあぶら	591			
18	火		牛乳	しらすごはん	新じゃがいものそぼろあんかけ	野菜のツナ和え	果物	ふたひきにく だいず まぐろかん	しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ しょうが もやし くだもの	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	しろごま あぶら こめあぶら こめあぶら	607			
19	水	食育の白	牛乳	★岡山風えびめし		野菜の生姜和え	★きびだんご汁	えび ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ グリンピース はくさい しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう きび かたくりこ	こめあぶら	522			
20	木		牛乳	セルフハンバーグ 丸パン	ハンバーグ	キャベツのマリネ	春野菜の米粉シチュー	ふたひきにく とうふ だいず とうにゅう たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	まるパン パンこ さとう じゃがいも こめ	こめあぶら	628			
21	金		牛乳	たけのこまぜごはん	ししゃもの南蛮漬け	キャベツの磯香和え	味噌汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃものり	にんじん あかピーマン ピーマン	たけのこ きピーマン ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ しめじ	こめ もちこめ さとう かたくりこ	こめあぶら あぶら	597			
24	月		牛乳	麦ごはん	麻婆豆腐	春雨サラダ	オレンジゼリー	ふたひきにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん いら	にんにくしょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり オレンジジュース みかんかん	こめ おおむぎ かたくりこ さとう はるさめ	こめあぶら こめあぶら	606			
25	火		牛乳	鶏ごぼうごはん	卵焼き	薬味和え	新じゃがいもの味噌汁	とりにく あぶらあげ たまご とりひきにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし にんにく ねぎ だいこん	こめ もちこめ さとう じゃがいも	こめあぶら こめあぶら	622			
26	水		牛乳	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	厚揚げ豚汁	たら ふたにく あつあげ みそ	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 ねぎ	こめ しらす さとう ごんにやく	マヨネーズ(エッグ フリー) こめあぶら	596			
27	木	4年生遠足	牛乳	ミートソーススパゲッティ	人参ドレッシングサラダ		果物	ふたひきにく だいず	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 くだもの	スパゲティ さとう	オリーフゆ こめあぶら	578			
28	金	離任式 かみかみ献立	牛乳	わかめごはん	凍り豆腐のからあげ	★かみかみサラダ	味噌汁	こうやどうふ あぶらあげ みそ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう きざきみこぶ	にんじん	しょうが きりほしだいこん だいこん しめじ	こめ しょうしんこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	621			
														13.5			

※ 『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	596	17.4	30.6	2.4	338	101	2.4	195	0.33	0.42	15	6.6