



# 4月の献立表



平成28年4月

練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	エネルギー-kcal 蛋白質-g
8	金	○	ひじきごはん しんじゃがいものそぼろに さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず だし ひじき	こめ こんにやく さとう じゃがいも くずこ でんぷん あぶら	にんじん さやいんげん たけのこ しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん えのきたけ	639 24.4
11	月	○	まーぼーどうぶどん あっさりワカメスープ デコボン <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ とんこつ わかめ とりがら	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	にら にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ デコボン	606 24.2
12	火	○	ごもくごはん しろみさかなのピリッとやき わふうワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホキ だし ぶたにく	こめ さとう ワントンのかわ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ	587 26.3
13	水	○	一年生給食スタート ハヤシライス 10ひんもくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム レンズまめ	こめ むぎ さとう こむぎこ バター はちみつ あぶら	あかきいるパプリカ にんじん パセリ にんにく たまねぎ もやし キャベツ マッシュルームかん きゅうり れいとうコーン だいこん	616 21.2
14	木	○	わかめごはん わかさぎのかんろに こまつなのおひたし みだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だし わかめ わかさぎ とうふ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま	こまつな にんじん しょうが キャベツ だいこん ねぎ	595 21.0
15	金	○	セサミトースト じゃこいりサラダ はるやさいのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく とりがら えび ひよこまめ なまクリーム ちりめんじゃこ	しょパン さとう バター じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり <small>旬の野菜</small> たまねぎ しめじ	698 25.8
18	月	○	チャンポンめん とうふシュウマイ いちご <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ とりにく とうふ	むしちゅうかめん くずこ シュウマイのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが いちご たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし ねぎ れいとうグリーンピース	629 29.2
19	火	○	入学・進級祝い献立 おせきはん いそあえ さわらのさいきょうやき のっぺいじる <small>旬の魚</small>	ぎゅうにゅう あずき さわら みそ ぶたにく あぶらあげ だし のり	こめ もちこめ こんにやく さといも ちくわふ でんぷん ごま	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ もやし だいこん	625 27.2
20	水		ナンピザ キャベツサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく チーズ とりがら	ナン さとう じゃがいも あぶら	にんじん ビーマン トマトかん パセリ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり れいとうコーン	586 25.1
21	木		たけのごはん むろあじのあげぎょうざ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ むろあじ だいず みそ だし	こめ ぎょうざのかわ でんぷん <small>旬の野菜</small> あぶら	みつば ニラ こまつな ごぼう しんたけのこ にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ だいこん	609 22.2
22	金		ごはん ちゅうかふうサラダ とりにくのパンパンジーソース かふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とりがら	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり れいとうコーン	590 23.7
25	月		パエリア ポテトポレンタ <small>マッシュポテトに卵 チーズをふりかけ焼 いたもの</small> ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか とんこつ ベーコン たまご こなチーズ とりがら	こめ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルームかん れいとうグリーンピース	627 22.8
26	火		しのだどんぶり <small>たくさんの油揚げのは いたどんぶり</small> ごぼうチップス だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なた だし みそ わかめ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん こまつな ほししいたけ れいとうグリーンピース たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん	643 22.4
27	水	○	ミルクパン かいそうサラダ ドレンスカミートボール トマトスープ <small>ひき肉とごはんを パーの入った揚げた 肉団子</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とりにく とりがら たまご とうふ わかめ	ミルクパン こめ もちきび ラード こむぎこ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ トマト きゅうり もやし コーンかん レタス <small>旬の野菜</small>	600 25.9
28	木	○	ごはん ホイコーロー ビーフンスープ パセリポテト	ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも ビーフン あぶら ごまあぶら	にんじん パセリ しょうが にんにく ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ はくさい	626 25.2

\*食材の発注の都合により献立を変更する場合があります。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

平成28年度 学校給食費について		一食単価
低学年	中学年	高学年
238円	252円	271円



給食費の徴収は5月からになります。

学校給食費は昨年度と変更はありません。月額給食費の請求につきましては配布されます給食費の案内をご確認ください。

