



4月の献立表



平成29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 エネルギーkcal 蛋白質g
				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	
10	月	○	カレーライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも ごま こむぎこ さとう ぎらめ バター あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり りんご もやし	668 19.0
11	火	○	ごはん ししゃものおろしに ごもくまめ なめこじる	ぎゅうにゅう だいたい とりにく とうふ みそ だし ししゃも こんぶ	こめ むぎ でんぶん さんおんとう こんにやく あぶら ごま	にんじん だいこん たけのこ ごぼう ほしいたけ なめこ ねぎ	588 25.0
12	水	○	ピピンパ ちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい あぶらあげ とりにく とんこつ こんぶ わかめ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい もやし	582 23.0
13	木	○	一年生給食スタート ホットドッグ ミネストローネ いちご	ぎゅうにゅう とりがら フランクフルト ベーコン いんげんまめ	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも バター あぶら	にんじん トマトかん パセリ キャベツ たまねぎ いちご セロリー	579 20.8
14	金	○	だいたいずいりひじきごはん とりにくのみそやき むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ とりにく だいたい たまご だし ひじき わかめ	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが しいたけ ねぎ キャベツ	622 28.4
17	月	○	しのだどんぶり じゃがいもだんごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なると ぶたにく みそ だし	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	にんじん れいとうグリーンピース たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ しいたけ	638 24.5
18	火	○	やきカレーパン ツナドレサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい レンズまめ ツナかん とりがら なまクリーム ベーコン	まるパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルームかん キャベツ きゅうり クリームコーンかん コーンかん	582 22.1
19	水	○	入学・進級祝い献立 おせきはん さわらのさいきょうやき のっぺいじる こうはくぜりー	ぎゅうにゅう あずき さわら みそ ぶたにく だし あぶらあげ こなかんてん	もちごめ こめ こんにやく ちくわぶ さといも でんぶん さとう ごま	にんじん しょうが ねぎ だいこん こまつな オレンジジュース	641 26.6
20	木	○	エビピラフ ジャーマンポテト ボルシチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりがら えび だいたい	こめ じゃがいも あぶら バター	にんじん パセリ ビーマン トマトかん たまねぎ かぶ にんにく しめじ しょうが キャベツ セロリー	635 26.5
21	金	○	ごはん ごもくたまごやき ごぼうチップス わかめのみそしる てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり たまご こおりとうふ だし あぶらあげ ちりめんじゃこ みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら あげあぶら ごま でんぶん	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ごぼう しめじ だいこん	663 27.4
24	月	○	しせんみそとうふどん もやしのちゅうかスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりがら とんこつ	こめ むぎ さとう くずこ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きよみオレンジ	602 24.3
25	火	○	ごもくうどん むろあじのあげぎょうざ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか むろあじ だいたい みそ ぶたにく	れいとううどん でんぶん ぎょうざのかわ あげあぶら ごま	にんじん こまつな ニラ たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	577 26.4
26	水	○	ごはん しんじゃがのそぼろに じゃこいりごまあえ ふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だし ちりめんじゃこ	こめ むぎ しんじゃがいも ふ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	いんげん にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	605 21.2
27	木		<ぜんこうえんそく>				
28	金	○	たけのこごはん さけバターしょうゆやき とんじる	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ だし ぶたにく	こめ こんにやく じゃがいも ごま バター	みつば にんじん しんたけのこ ごぼう だいこん ねぎ	579 27.4

*食材料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29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。



こんげつのもくひょう：ただしいきゅうしょくのしかたを かんがえよう