

4月のこんだて表



平成30年度

練馬区立高松小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		家庭で補ってほしい食品	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	Kcal		
9	月	○	桜ごはん いなだの照り焼き 吉野汁	ぶり 鶏モモ肉 なた 油揚げ ★牛乳	精白米 もち米 くるみ ずでん粉	にんじん こまつな しょうが だいこん ぶなしめじ ねぎ	627 26.4	Kcal g	海そう類
10	火	○	親子どんぶり ピリカラムやし	鶏モモ肉 かまぼこ ☆たまご 油揚げ ★牛乳	精白米 大麦 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ☆ごま(乾)	にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) ブラックマッペもやし	666 27.0	Kcal g	いも類
11	水	○	揚げパン ワンタンスープ 果物	きな粉(大豆) 豚肩ロース肉 ★牛乳	コッペパン 上白糖 わんたん ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが はくさい ねぎ ブラックマッペもやし なつみかん	590 22.8	Kcal g	魚介類
12	木	○	ご飯 豚肉の生姜焼き ごぼうのごまかりんとう 春のみそ汁	豚もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ★牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも ひまわり油 ☆ごま(乾)	玉葱 しょうが ごぼう キャベツ	641 24.2	Kcal g	野菜類
13	金	○	梅ちりめんごはん じゃが芋のそぼろ煮 野菜の生姜醤油あえ	豚ひき肉 かつお節 ★牛乳	精白米 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉葱 キャベツ	613 20.6	Kcal g	種実類
16	月	○	ポークカレーライス フルーツヨーグルト 福神漬	豚もも肉 ★牛乳 ☆ヨーグルト	精白米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中さら糖 粉糖 ひまわり油 ☆有塩バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー ☆パイナップル 缶もも缶 みかん缶 大根(福神漬)	714 22.2	Kcal g	きのこ類
17	火	○	ホットドッグ ABCスープ フレンチサラダ	フランクフルト ベーコン 鶏モモ肉 ★牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ ☆有塩バター ひまわり油	にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 セロリー キャベツ とうもろこし(冷凍) きゅうり	708 27.2	Kcal g	魚介類
18	水	○	スパゲッティベスコートレ おかしなおかしな目玉焼き	むきえび いか ベーコン ☆バルメザンチーズ ★牛乳 寒天 ☆牛乳(調理用)	スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 ひまわり油	にんじん しょうが にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム もも缶	619 15.2	Kcal g	種実類
19	木	○	菜の花ご飯 鮭の黄金焼き わかたけ汁	☆たまご しろさけ 米みそ(赤色辛みそ) 鶏もも肉 木綿豆腐 ☆牛乳(調理用) 花ざいく	精白米 上白糖 ひまわり油 ☆マヨネーズ	なばな バセリ しょうが たけのこ ねぎ	621 30.8	Kcal g	豆類
20	金	○	キャロットライス 鶏胸肉の塩唐揚げ バミセリスープ	鶏むね肉 ベーコン ★牛乳	精白米 かたくり粉 じゃがいも バミセリ ☆有塩バター 米ぬか油	にんじん ピーマン 玉葱 セロリー キャベツ	696 26.2	Kcal g	野菜類
23	月	○	バーベキューチキンバーガー コーンポテト ベーコンときのこのスープ	鶏もも肉 ベーコン ★牛乳 ☆牛乳(調理用)	丸パン 上白糖 じゃがいも ☆有塩バター 米ぬか油	バセリ にんじん しょうが りんご ねぎ にんにく レモン果汁 とうもろこし(冷凍) 玉葱 キャベツ ぶなしめじ えのきたけ	620 26.8	Kcal g	海そう類
24	火	○	ピースご飯 まぐろのオニオンソース 卵とキャベツのスープ	まぐろ ベーコン 鶏もも肉 ☆たまご ★牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん グリンピース しょうが 玉葱 セロリー とうもろこし(冷凍) キャベツ	618 27.6	Kcal g	果物類
25	水	○	ご飯 ちくぜん煮(がめ煮) 沢煮椀	鶏もも肉 豚肩肉 ★牛乳	精白米 こんにやく さいとも 三温糖 ひまわり油	にんじん いんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ ごぼう れんこん だいこん	594 22.4	Kcal g	魚介類
26	木	○	たけのこごはん あじの唐揚げ けんちん汁	油揚げ あじ 鶏もも肉 木綿豆腐 ★牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 さいとも こんにやく ひまわり油	さしみつば にんじん たけのこ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	640 30.4	Kcal g	きのこ類
27	金	○	中華どんぶり わかめスープ	豚もも肉 いか 短冊 むきえび ☆うずら卵(水煮) 木綿豆腐 ★牛乳 花ざいく	精白米 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ☆白いりごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 はくさい グリンピース(冷凍) たけのこ 干し椎茸 セロリー ねぎ	592 27.2	Kcal g	豆類

1人1回当たり 平均栄養摂取 月の平均 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							AMgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
	637	25.8	29.9	299	1.8	3.4	105	0.43	0.55	25	3.0	2.7
	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.51	20	2.0	2.5

ご入学、ご進級おめでとうございます。

2年生以上は9日(月)から給食が始まります。
ランチョンマットやマスクの準備をお願いします。
1年生は16日(月)から給食が始まります。
給食室では皆さんが学校生活を元気に過ごせるように
給食を通して応援します。どうぞよろしく願いいたします。

*食料量の購入の都合によりこんだてを変更する場合があります。

- こんがり もくひょう
— 今月の目標 —
●給食の準備をきちんとしよう
●朝食を食べよう

