



4月のこんだて表



平成 31 年度

シンボルマーク

シンボルマーク

練馬区立高松小学校

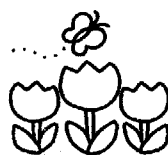
実施日	こんだて名	牛乳	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
8 月	始業式・入学式										
9 火	(進級おめでとう献立) さくらごはん とりのてり焼き よしの汁	○	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあ げ		こめ もちこめ でんぷん		しょうが にんにく にんじん だい ごん しめじ ねぎ こまつな	589	16.2	28.1	
10 水	ごはん 肉野菜のために かきたま汁	○	ぎゅうにゅう ぶたに にく かまぼこ みそ とうふ たまご とり にく		こめ こめあぶら さとう かたくり こ		しょうが たまねぎ にんじん たけ のこ ピーマン ねぎ にんにく セロ リー ほうれんそう	629	17.0	24.8	
11 木	ミートソーススパゲッティ ハニードレッシングサラダ	○	ぶたひき にく チーズ ぎゅうにゅう		スパゲッティ オリーブゆ ぎめあぶ ら さとう はちみつ		にんにく しょうが たまねぎ にん じん マッシュルーム トマト ピューレ キャベツ きゅうり	596	16.0	32.0	
12 金	ごはん さわらのネギカツオたれ かぶのあさづけ みそ汁	○	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とうふ わかめ みそ		こめ さとう じゃがいも		しょうが ねぎ かぶ かぶのは にんじん キャベツ	600	17.8	22.2	
15 月	(1年生給食始) しせんとろふどんぶり こんにやくナムル	○	ぶたに にく とうふ ぎゅうにゅう		こめ こめあぶら さとう ごまあぶ ら かたくりこ こんにやく しろご ま		しょうが にんにく たまねぎ たけ のこ にんじん ほししいたけ セロ リー チンゲンサイ もやし ほうれ んそう	624	15.2	27.1	
16 火	ポークカレーライス いとかんてんサラダ くだもの(きよみ)	○	ぶたに にく ぎゅうにゅう いたかん てん		こめ おおむぎ こめあぶら じゃが いも バター こむぎこ ざらめ ごま あぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ にん じん セロリー キャベツ きゅうり くだもの (きよみ)	689	12.0	26.4	
17 水	ミルクパン とり肉とポテトのケチャップに コーンコンソメスープ	○	ぎゅうにゅう とり もも とり にく		ミルクパン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こめあぶら		しょうが セロリー にんにく たま ねぎ にんじん コーン こまつな	628	14.7	36.1	
18 木	ごはん 魚のかんこくふう焼き はくさいとわかめのあまず和え チンゲンサイのスープ	○	ぎゅうにゅう さば わかめ とり にく とうふ		こめ さとう しろごま ごまあぶら こめあぶら かたくりこ		にんにく しょうが ねぎ はくさい にんじん ほししいたけ チンゲン サイ	662	16.2	30.0	
19 金	まめわかごはん まさごあげ みぞれ汁	○	だいず たきこみ わかめのもと ぎゅうにゅう とり ひき にく とう ふ ひじき たまご とり にく		こめ かたくりこ あぶら さとう こ んにやく さといも		たまねぎ にんじん だいごん え のき たけ ねぎ	608	15.3	26.1	
22 月	ピザコッペ いんげん豆のポトフ ゆやけゼリー	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう ベーコ ンぶたに にく ウィナー いんげん まめ アガー		コッペパン こめあぶら じゃがい も さとう		にんにく たまねぎ ピーマン マッ シュルーム トマトピューレ にん じん キャベツ セロリー にんじん ジュース オレンジジュース	632	16.8	36.3	
23 火	たけのこごはん あじのからあげ せり入り具だくさんみそ汁	○	あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ と うふ みそ		こめ さとう かたくりこ あぶら さ まあぶら じゃがいも		にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ごぼう はくさい せり ね ぎ	660	17.3	26.5	
24 水	ごもくあんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	○	ぶたに にく うずら たまご えび ぎゅ うにゅう ヨーグルト		ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ふんとう		にんにく しょうが ほししいたけ たけ のこ にんじん はくさい もやし たまねぎ グ リンピース セロリー バインアップル 佐 も 佐 みかん 缶	637	18.1	23.6	
25 木	なめし 新じゃがいものそぼろに 野菜のしょうがしょうゆあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたひき にく		おおむぎ こめ こめあぶら じゃが いも さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ さや いんげん キャベツ こまつな	622	13.1	21.7	
26 金	おやこどんぶり わふうじゃこサラダ	○	とりもも かまぼこ たまご ぎゅう にゅう ちりめんじゃこ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	650	16.6	28.1	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩相当量		カルシウム		マグネシウム		鉄		ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			g				
平均値	631	16	28	2.6	323	96.0	2.0	249	0.40	0.53	28			3.9					
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 25~30%	2未満	350	50.0	3.0	200	0.40	0.40	20			5以上					

～ご入学 ご進級おめでとうござります～

今年度の給食は9日(火)から始まります。ランチョンマットやマスクの準備をお願いします。給食室では、みな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。どうぞよろしくをお願いします。



— こんげつのもくひょう —

- 給食の準備をきちんとしよう
- 朝食を食べよう