

4月のこんだて表

平成27年4月7日
練馬区立春日小学校
栄養士 加藤 史帆

日	曜日	牛乳	こんだてめい 献立名	だし	おもな食品とはたらき			えいようか 栄養価	
					あか 赤 (血や肉、骨や歯をつくる)	き 黄 (力のもとになる)	みどり 緑 (体の調子をととのえる)		
7	火	MILK	春キャベツの豚丼 豆腐のスープ	とりに	豚小間 木綿豆腐 鶏小間肉 牛乳	精白米 三温糖 サラダ油 白ごま	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g	
8	水	MILK	パンプキンパン しめじとベーコンのソテー 鶏肉とえびのクリームシチュー	とりに	ベーコン 鶏肉モモ レンズまめ むきえび (冷凍) 牛乳 クリーム	パンプキン じゃがいも 薄力粉 マカロニ サラダ油 有塩バター	にんじん こまつな キャベツ しめじ にんにく 玉葱 マッシュルーム(缶詰)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g	
9	木	MILK	ごはん 和風ハンバーグ 野菜の辛味和え 具沢山味噌汁	さば	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 米みそ 牛乳 調理用牛乳 乾燥わかめ	精白米 パン粉 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	こまつな にんじん 玉葱 もやし ねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g	
10	金	MILK	大豆入りひじきごはん キャベツの爽やか和え 五目野菜汁	かつお	油揚げ 大豆 鶏肉モモ 豚小間 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 サラダ油 ごま油	にんじん なら 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) キャベツ レモン もやし ねぎ はくさい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16 g 食塩相当量 3.1 g	
13	月	MILK	1年生給食開始 カレーライス フルーツポンチ	ぶた	豚小間 牛乳 クリーム 寒天ゼリー	精白米 おおむぎ 薄力粉 中ざら糖 じゃがいも 上白糖 サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 みかん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー 731 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.6 g	
14	火	MILK	麦ごはん 家常豆腐 じゃこの和風サラダ		豚小間 生揚げ 米みそ 牛乳 ちりめん雑魚	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ(水煮) はくさい ねぎ もやし	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g	
15	水	MILK	チキンライス 型抜きチーズ 卵入りコンスープ	とりに	鶏肉モモ 鶏小間肉 卵 牛乳 プロセスチーズ	精白米 おおむぎ かたくり粉 じゃがいも 有塩バター サラダ油	にんじん トマトジュース こまつな 玉葱 マッシュルーム(缶詰) グリーンピース(冷凍) とうもろこし缶詰(ホ-ル)	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.1 g	
16	木	MILK	きな粉揚げパン 肉団子スープ くだもの	とりに	きな粉 豚ひき肉 卵 木綿豆腐 牛乳	ミルクパン 上白糖 かたくり粉 普通はるさめ 揚げ油 ごま油	にんじん なら ねぎ しょうが 干し椎茸スライス はくさい いちご	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	
17	金	MILK	ごはん さばの文化干し 野菜の煮浸し 味噌汁	さば	さば 文化干し 油揚げ 米みそ さば削り節 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも	こまつな にんじん もやし キャベツ 玉葱	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.7 g	
20	月	MILK	スパゲッティミートソース フレンチサラダ オレンジゼリー		豚ひき肉 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 サラダ油	にんじん トマト缶詰 セロリー にんにく 玉葱 マッシュルーム(缶詰) キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰(ホ-ル) オレンジジュース	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g	
21	火	MILK	チャーハン わかめスープ	とりに	卵 焼き豚 なんと 木綿豆腐 鶏小間肉 牛乳 乾燥わかめ	精白米 おおむぎ サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん ねぎ グリーンピース(冷凍) しょうが にんにく	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g	
22	水	MILK	ピザトースト ABCスープ くだもの	とりに	ベーコン 鶏小間肉 牛乳 ピザチーズ	食パン ABCマカロニ サラダ油	青ピーマン にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム(缶詰) キャベツ 清見オレンジ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.6 g	
23	木	MILK	ごはん ユーリンチー キャベツの中華和え 中華スープ	とりに	鶏肉モモ まぐろ缶詰 鶏小間肉 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃがいも 揚げ油 白ごま ごま油	にんじん チンゲンツァイ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいこん 干し椎茸 玉葱	エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.9 g	
24	金	MILK	たけのこごはん 焼きししゃも 豚汁	さば	かつお削り節 油揚げ 豚小間 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも	精白米 三温糖 こんにやく じゃがいも サラダ油	さやえんどう にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3 g	
27	月	MILK	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル	とりに	豚ひき肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん なら しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 たけのこ(水煮) もやし きゅうり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	
28	火	MILK	食パン りんごジャム カントリーサラダ テリピーンズ	とりに	大豆 豚小間 牛乳 クリーム	食パン グラニュー糖 コーンスターチ 三温糖 じゃがいも サラダ油 有塩バター	にんじん りんご(缶詰) りんごジュース きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁 玉葱 セロリー	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g	
29	水		しょうわひ 昭和の日						
30	木	MILK	じゃこ入りわかめごはん 鶏と野菜のうま煮 ごま和え		生揚げ 鶏肉モモ 牛乳 ちりめん雑魚 混ぜ込みわかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 ごま油 サラダ油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな ぶなしめじ しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 はくさい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1 g	

●食材料の都合により、献立を変更することがあります。



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

1人1回当たりの平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)
月平均	608	25	21	363	2	258	0.5	0.5	29	2.5	4	87	3
学校給食 摂取基準	640	24 (18~32)	18~21 (25%~30%)	350 (目標値380)	3	170 (140~420)	0.4	0.4	20	2.5未満	5	80	2

給食の約束・必要な物

○マスク ○ハンカチ ○ナフキン

(マスクは給食当番以外の時も使用しますので、毎回必ず持参をお願いいたします。)
※給食当番の順番がまわってきまったら、白衣や配膳台カバーの洗濯をお願いします。

