

4がつ　こんだてひょう								主　な　材　料　と　そ　の　働　き						栄　養　量	
練馬区立光が丘四季の香小学校								赤の食品（おもに体の組織をつくる）		緑の食品（おもに体の調子を整える）		黄色の食品（おもにエネルギーとなる）		エネルギー	たんぱく質
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)
8	火	きゅうしよくかいし	○	じゃこチャーハン	はるまき	□	しらたまいり ちゅうかスープ	豚肉 ★卵 鶏肉	★牛乳 ★じゃこ	にんじん 小松菜 にら	にんにくしょうが たけのこ 干しいたけ もやし 玉ねぎ 大根 きゃべつ しめじ	米 麦 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 冷凍白玉団子	米油 ごま油	626	15.1
9	水	しんきゅう おいおいこんだて	○	むぎごはん	さわらの さいきょうやき	ごまあえ	よしのじる	★さわら 鶏肉 ★かまぼこ みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま	535	20.0
10	木	(1ねんせいはい しゅしよくとぎゅうにゅう のみ)	○	チキンライス		もやしと コーンのサラダ	イタリアン スープ	鶏肉 ★卵	★牛乳 ★粉チーズ	にんじん 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり もやし にんにく ホールコーン	米 麦 じゃがいも パン粉	米油 ★バター	598	15.7
11	金	(1ねんせいはい しゅしよくとぎゅうにゅう のみ)	○	ピザトースト			とうにゅう コーンスープ	ベーコン ハム 豆乳 レンズ豆	★牛乳 ★ビザチーズ	トマト缶 ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム缶 にんにく しょうが デコポン ホールコーン クリームコーン	★食パン じゃがいも コーンスターチ	米油	563	16.9
14	月	1ねんせい きゅうしよくかいし	○	まめいりハッシュドポーク		あげじゃが サラダ		豚肉 大豆 レンズ豆	★牛乳 ★生クリーム	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム缶 グリーンピース きゃべつ きゅうり	米 麦 ざらめ 小麦粉 じゃがいも はちみつ	米油 ★バター	645	12.7
15	火		○	むぎごはん	マーボーとうふ	はるさめサラダ		豚肉 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ きゃべつ もやし ホールコーン	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖	米油 ごま油	601	16.8
16	水		○	わかめごはん	おやこやき	うめのりあえ	みそしる	鶏肉 ★卵 みそ	★牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ 練り梅 グリーンピース きゃべつ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油	556	16.1
17	木		○	こうやとうふのそぼろどん			さつまじる	高野豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	★牛乳 アガー	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ 大根 しょうが バイン缶 ねぎ パインジュース	米 大麦 砂糖 こんにやく さつまいも	米油	663	16.3
18	金		○	むぎごはん	さかなの さんみやき	ちくさあえ	みそしる	★ホキ 油揚げ 小松菜 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ きゃべつ もやし えのき 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖	米油 ごま油 ごま	520	19.9
21	月		○	あぶたまどん			けんちんじる	油揚げ ★ちくわ ★卵 鶏肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油	584	17.2
22	火		○	スパゲティビーンズソース		こまつなの ツナあえ		豚肉 大豆 ★ツナ	★牛乳	にんじん 小松菜 トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゃべつ	スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油	563	17.9
23	水		○	こぎつねごはん	ししやもの なんぶやき		いもだんごじる	鶏肉 油揚げ	★牛乳 ★ししやも	小松菜 にんじん	枝豆 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	米油 ごま	619	17.7
24	木		○	ちゅうかどん		ナムル	くだもの	豚肉 ★いか ★えび	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ きゃべつ もやし ★りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ラー油 ごま	543	17.2
25	金		○	たけのこごはん	さかなの みそマヨネーズやき	きゃべつの あまずあえ	みそしる	油揚げ ★さわら みそ	★牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ しょうが きゃべつ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッグマヨネーズ	621	19.0
28	月		○	まるパン	まめいり コロッケ	ポイルキャベツ	ペイザンヌスープ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゃべつ	★丸パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト 砂糖	米油	600	15.9
30	水		○	ポークカレーライス		コールスロー サラダ		豚肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが ★りんご きゃべつ ホールコーン	米 麦 ざらめ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ★バター	651	11.0

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

※果物は清見オレンジ、りんごを予定しております。

※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

4月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ　タ　ミ　ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	593	16.5	29.5	345	2.3	267	0.35	0.51	29	6.2	2.6