

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	添え物	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	水	きゅうしょくかいし	○	チャーハン		ワンタンスープ		豚肉 ★卵	牛乳	にんじん なら	にんにく ねぎ グリンピース しょうが 玉ねぎ 白菜	米 麦 ウェーブワンタン	米油 ごま油	501	16.0
9	木	(1ねんせいはいしゅしよくとぎゅうにゅうのみ)	○	こうやとうふのそぼろごはん	ぶりのてりやき	みそしる		鶏肉 高野豆腐 ★ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	しょうが ごぼう きやべつ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	米油	599	19.8
10	金	(1ねんせいはいしゅしよくとぎゅうにゅうのみ)	○	ツナじゃがトースト	ビーンズシチュー		オレンジゼリー	★ツナ 豚肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ にんにく オレンジジュース	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター ノンエッグマヨネーズ	618	14.3
13	月	1ねんせい きゅうしょくかいし	○	チキンカレーライス		キャロット ドレッシングサラダ		鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト缶 にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご きやべつ ホールコーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター	657	11.3
14	火		○	むぎごはん	さわらのさいきょうやき	ごますあえ	よしのじる	★さわら 鶏肉 みそ ★ちらしかまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きやべつ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま	549	19.4
15	水		○	スパゲティビーンズソース		わかめと コーンのサラダ		豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゅうり もやし きやべつ ホールコーン	スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油 ごま油	587	16.6
16	木		○	むぎごはん	ひじきいり たまごやき	ごまあえ	みそしる	鶏肉 ★卵 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油	569	16.7
17	金		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		カリカリあぶらあげ のサラダ	くだもの	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	609	16.0
20	月		○	むぎごはん	さけのバター しょうゆやき	やさいの しょうがいため	みそしる	★鮭 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根 玉ねぎ えのき 干しいたけ	米 麦	米油 バター	554	19.4
21	火		○	あんかけやきそば		スパイシーポテト ビーンズ		豚肉 えび 大豆	牛乳	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ もやし 白菜	蒸し中華麺 じゃがいも 片栗粉	米油 ごま油	590	17.7
22	水		○	おやこどん			くだもの	鶏肉 ★卵 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ グリンピース 大根 きやべつ オレンジ	米 麦 砂糖 しらたき	米油	591	17.4
23	木		○	えびピラフ		ポテトピザ	シエルマカロニ スープ	えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム きやべつ	米 じゃがいも マカロニ	米油 バター	583	15.0
24	金		○	たけのこごはん	ししゃもの いそべあげ	ポンずあえ	わかたけじる	油揚げ 豆腐 ★なると	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ きやべつ もやし えのき レモン ねぎ	米 砂糖	米油 ごま	618	17.6
27	月		○	ごはん のりのつくだに	いかのレモン じょうゆかけ		さつまじる	いか 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	レモン 大根 しょうが いやかん	米 砂糖 片栗粉 こんにやく さつまいも	米油	622	16.1
28	火		○	セサミトースト	ポークビーンズ	グリーンサラダ		豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり きやべつ もやし ホールコーン	食パン 砂糖 じゃがいも	米油 マーガリン ごま	586	15.6
30	木		○	むぎごはん	はるまき	からしあえ	しらたまいり ちゅうかスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 なら	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ もやし きやべつ 玉ねぎ 大根 しめじ	米 麦 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 冷凍白玉団子	米油 ごま油	579	13.0

※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。

※果物はオレンジ、りんご等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