



# 4月の献立表



平成26年度

練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			1人1日 kcal	蛋白質 g
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
8	火	牛乳 ホットドック あおのりポテト ABCスープ ★きゅうしよくスタート★	牛乳・ウィンナー・鶏肉・あおのり	パン・三温糖・じゃがいも・マカロニ マーガリン・油	人参・小松菜・キャベツ・玉葱 マッシュルーム・コーン	670	25.1
9	水	牛乳 ごはん さわらのこうみやき はるやさいのうまに こうはくゼリー ★おいわいきゅうしよく★	牛乳・鶏肉・ゼラチン・寒天 乳酸菌飲料	米・餅米・じゃが芋・三温糖・上白糖 油	人参・生姜・ねぎ・ごぼう・竹の子 干し椎茸・グリーンピース	621	26.2
10	木	牛乳 むぎごはん マーボー豆腐 にんじんともやしのかふうあえ	牛乳・豚肉・みそ・豆腐	米・麦・三温糖・でんぶん・ごま油 白ごま・油	人参・にら・にんにく・生姜・玉葱 干し椎茸・竹の子・ねぎ	617	26.3
11	金	牛乳 ソースやきそば すましじる フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・あおのり 昆布・わかめ・ヨーグルト	蒸し中華麺・上白糖・油	人参・ピーマン・生姜・にんにく 玉葱・もやし・キャベツ・ねぎ	598	25.1
14	月	牛乳 ごはん メバルのパンパンジーソース ひじきいりサラダ やさしいる	牛乳・メバル・鶏肉・豆腐・ひじき 昆布・わかめ	米・でんぶん・三温糖・ごま油・油 白すりごま	人参・小松菜・生姜・にんにく ねぎ・大根・きゅうり・コーン	630	28.4
15	火	牛乳 むぎごはん すぶた ナムル	牛乳・豚肉	米・麦・三温糖・じゃが芋・でんぶん 油・ごま油・白ごま	人参・ピーマン・小松菜・生姜 竹の子・玉葱・干し椎茸・にんにく パインアップル	664	23.6
16	水	牛乳 にしよくサンド ポトフ オレンジゼリー ★1年生きゅうしよくスタート★	牛乳・豚肉・ゼラチン・寒天	食パン・イチゴジャム・胚芽パン マーガリン・油	人参・にんにく・玉葱・キャベツ オレンジジュース・みかん	608	27.3
17	木	牛乳 あぶたまどん やさしみそしる ★4年生えんそく★	牛乳・かまぼこ・油揚げ・卵・みそ	米・麦・三温糖・油	小松菜・人参・玉葱・干し椎茸 グリーンピース・大根	607	25.1
18	金	牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ	牛乳・豚肉・大豆・粉チーズ	スパゲッティ・三温糖・油・バター	パセリ・人参・にんにく・生姜 玉葱・マッシュルーム・キャベツ コーン	638	22.5
21	月	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン ツナサラダ	牛乳・鶏肉・ツナ・生クリーム ピザチーズ	パン・じゃが芋・小麦粉・三温糖 油・ごま油	人参・パセリ・玉葱・キャベツ もやし・きゅうり・コーン マッシュルーム	606	25.6
22	火	牛乳 チャーハン ワンタンスープ くだもの	牛乳・豚肉・なると・たまご・鶏肉	米・ワンタン・油・ごま油	人参・にんにく・生姜・干し椎茸 ねぎ・グリーンピース・白菜・果物	602	25.6
23	水	牛乳 ビスキュインパン バジドレサラダ ポークビーンズ ★1年生えんそく★	牛乳・大豆・豚肉	丸パン・上白糖・小麦粉・三温糖 バター・アーモンド・油	人参・バジル・パセリ・もやし キャベツ・きゅうり・玉葱 にんにく	639	23.3
24	木	牛乳 ごはん わふうハンバーグ くだくさんみそしる	牛乳・鶏肉・みそ・たまご・油揚げ	米・パン粉・三温糖・でんぶん じゃが芋・油	人参・小松菜・生姜・ねぎ・玉葱 干し椎茸・しめじ・えのきたけ	670	33.8
25	金	牛乳 カレーライス わかめサラダ おたんじょうびデザート ★おたんじょうびきゅうしよく★	牛乳・豚肉・たまご・生クリーム わかめ	米・麦・じゃが芋・ざらめ・三温糖 グラニュー糖・油・バター・白ごま アーモンド・バター	人参・にんにく・玉葱・大根 コーン・りんご・レモン		
28	月	牛乳 きんぴらごはん ししゃものいそべあげ うめあえ かきたまじる ★2年生えんそく★	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・たまご ししゃも・あおのり・昆布	米・三温糖・小麦粉・上白糖 でんぶん・油・白ごま・ごま油	人参・小松菜・生姜・ごぼう・玉葱 グリーンピース・キャベツ・練り梅	671	29.8
30	水	牛乳 たけのごはん さわらのみそマヨネーズやき おひたし すましじる ★3年生えんそく★	牛乳・油揚げ・鶏肉・卵・みそ 昆布・わかめ	米・餅米・三温糖・マヨネーズ	人参・小松菜・竹の子・もやし 玉葱・ねぎ	623	31.9

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



## 学校給食摂取基準（一人一回当たり・中学年）

項目	1人1日 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	エネルギー kJ	鉄 mg	ビタミ				食塩 g	食物繊維 g	◎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。 ◎果物は甘夏みかんを予定しています。
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
1月分平均	647	26.5	21.8	345	2.4	259	0.45	0.52	32	2.5	4.7	
摂取基準	540	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0	

