

4がつ こんだてひょう						おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)		
練馬区立光が丘四季の香小学校						赤の食品		黄色の食品		緑の食品		タンパク質 (g)		
日	曜日	行事等	主食	主菜	副菜	添え物	血や肉を作る タンパク質	歯や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる 炭水化物 脂質		体の調子を整える 緑黄色野菜 淡色野菜			
15	水	1ねんせい きゅうしょく スタート	ツナドック			ABCスープ	りんごゼリー	ツナ・鶏肉 ゼラチン	牛乳・粉寒天	パン・上白糖 ABCマカロニ	マヨネーズ・油	パセリ・人参 小松菜	玉葱・キャベツ・コーン マッシュルーム・りんご缶 りんごジュース	607 23.8
16	木	4ねんせい えんそく	おやこどん			やさいみそしる		鶏肉・かまぼこ たまご・みそ	牛乳・昆布	米・麦・上白糖		人参・小松菜	干し椎茸・竹の子・玉葱 グリーンピース・大根 キャベツ	603 29.2
17	金		スパゲティミートソース		コールスローサラダ		くだもの	豚肉	牛乳・粉チーズ	スパゲティ 上白糖	油・バター	パセリ・人参	にんにく・生姜・玉葱・コーン マッシュルーム・キャベツ 果物	674 24.2
20	月	3ねんせい えんそく	シュガートースト	クリームに	フレンチサラダ			鶏肉	牛乳・粉チーズ	食パン・じゃが芋 グラニュー糖	マーガリン・油 バター	人参・ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱・マッシュルーム 白菜・きゅうり・コーン キャベツ・もやし	642 21.6
21	火		チャーハン			ワンタンスープ	くだもの	豚肉・なると たまご・鶏肉	牛乳	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 玉葱・もやし・果物	616 25.3
22	水		ごはん	わふうハンバーグ		ぐたくさんみそしる		鶏肉・みそ 油揚げ・たまご	牛乳・昆布	米・パン粉・上白糖 でんぷん	油	人参・小松菜	生姜・ねぎ・玉葱・干し椎茸 しめじ・えのき・キャベツ 大根	649 31.1
23	木		ミルクパン	ムサカ	ツナサラダ			豚肉・ツナ	牛乳・生クリーム ピザチーズ	ミルクパン・パン粉 じゃが芋・上白糖	油・バター ごま油	パセリ・人参	にんにく・玉葱・なす・もやし キャベツ・きゅうり・コーン	656 25.6
24	金	2ねんせい えんそく	ごはん	さばのみそに		とうふだんごじる		鯖・みそ・鶏肉 豆腐	牛乳・昆布	米・上白糖 でんぷん・白玉粉		人参・小松菜	生姜・キャベツ・玉葱 大根	612 25.6
27	月	4がつ おたんじょうび きゅうしょく	やきそば		チーズポテト		(おたんじょうびデザート)	豚肉・ベーコン	牛乳・あおのり チーズ	蒸し中華麺 じゃが芋	油・バター	人参・ピーマン パセリ	生姜・にんにく・玉葱・もやし キャベツ	613 21.7
28	火	1ねんせい えんそく	ごはん	ぶたにくのしょうがやき		かきたまじる		豚肉・鶏肉・豆腐 たまご	牛乳・昆布	米・上白糖 でんぷん	油	人参・小松菜	玉葱・もやし・生姜・ねぎ	600 30.4
30	木		たけのこごはん	ししゃものからあげ	ごまあえ	みそしる		鶏肉・油揚げ みそ	牛乳・昆布 ししゃも・わかめ	米・餅米・上白糖 でんぷん・じゃが芋	白すりごま	人参・みつば 小松菜	竹の子・キャベツ・大根 玉葱	640 30.1

※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。  
 ※果物は清美オレンジ、美生柑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。

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
4月分平均	629	26.1	20.8	349	2.4	236	0.46	0.50	38	2.6	4.5
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A $\mu$ g	B1 mg	B2 mg	C mg		