

4がっ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校



おもな食品とはたらき

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき				エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)		
								赤の食品		黄色の食品				緑の食品	
								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				体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜										
7	金	きゅうしよく スタート	○	カレーライス		カントリーサラダ		豚肉	牛乳・生クリーム	米・麦・じゃが芋 ごらめ・砂糖・小麦粉	油・バター	人参	にんにく・玉葱・キャベツ・大根 レモン汁	683 18.8	
10	月	おいわい きゅうしよく	○	さくらごはん	さかなの さいきょうやき	おひたし	たけのこの すましじる	魚・みそ・油揚げ・豆腐 ゼラチン	牛乳・昆布・わかめ 寒天・乳酸菌飲料	米・砂糖・餅米		小松菜・人参	もやし・竹の子・いちご・桜の塩漬	615 27.9	
11	火		○	ごはん	チャプチェ		みそワンドンスープ	豚肉・鶏肉・みそ	牛乳	米・春雨 シューマイの皮	ごま油	赤ピーマン・にら 人参・青梗菜	干し椎茸・れんこん・りんご 白菜・もやし・玉葱・生姜・ねぎ にんにく	638 19.7	
12	水		○	ぶたとごぼうの まぜごはん	さかなのごうみやき	ごまあえ	すましじる	豚肉・油揚げ・魚・鶏肉 豆腐	牛乳・昆布・わかめ	米・砂糖	油・白すりごま	人参・小松菜	ごぼう・枝豆・生姜・ねぎ・キャベツ 玉葱	604 33.1	
13	木		○	パンパン	はるやさいのク リームに	ツナサラダ	くだもの	鶏肉・ツナ	牛乳・生クリーム	パイン/パン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	油・バター・ごま油	人参・アスパラガス	セロリ・玉葱・キャベツ・コーン もやし・きゅうり・果物	655 23.2	
14	金		○	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	はるキャベツの おひたし	とんじる	竹輪・たまご・豚肉 みそ・豆腐	牛乳・あおのり 桜エビ	米・小麦粉・こんにやく じゃが芋	油	ゆかり・人参 小松菜	キャベツ・もやし・ごぼう・大根・玉葱 ねぎ	654 28.9	
17	月	1ねんせい きゅうしよく スタート	○	やきそばパン		ポトフ		豚肉・ゼラチン	牛乳・あおのり・寒天	コッペパン・中華麵 じゃが芋・砂糖	油	人参・ピーマン	生姜・にんにく・玉葱・キャベツ もやし・りんご缶・りんごジュース	632 28.7	
18	火		○	おやこどん			みそあじ けんちんじる	鶏肉・かまぼこ・たまご 豆腐・みそ	牛乳	米・麦・砂糖・里芋 じゃが芋	油	人参・小松菜	干し椎茸・竹の子・玉葱・ごぼう 大根・ねぎ・グリンピース	637 27.7	
19	水		○	むぎごはん	マーボー豆腐	パンパンジーサラダ		豚肉・大豆・みそ・豆腐 鶏肉	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶ	油・ごま油・練りごま	人参・にら	にんにく・生姜・干し椎茸・竹の子 玉葱・ねぎ・きゅうり・もやし	637 28.7	
20	木		○	ごはん	わふうきのこ ハンバーグ		やさいみそしる	鶏肉・みそ・たまご	牛乳	米・パン粉・砂糖 でんぶ	油	人参・小松菜	生姜・ねぎ・玉葱・干し椎茸・しめじ えのき・大根・キャベツ	639 32.8	
21	金	おたんじょうび きゅうしよく	○	スパゲティミートソース		パジドレサラダ	(おたんじょうびデザート)	豚肉	牛乳・粉チーズ	スパゲティ麵・砂糖	オリーブ油・油	パセリ・人参 パジル	にんにく・生姜・玉葱・キャベツ もやし・マッシュルーム・きゅうり	642 23.6	
24	月	4ねんせい えんそく	○	ごはん	さばのみそに		すいとんじる	鶏・豚肉・豆腐・みそ	牛乳	米・砂糖・でんぶ 里芋・小麦粉・白玉粉	油	人参・小松菜	生姜・玉葱・大根・ねぎ・ごぼう	683 23.7	
25	火		○	ミルクパン	ポテトグラタン	ビーンズサラダ		鶏肉・大豆・ハム	牛乳・生クリーム ピザチーズ	ミルク/パン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	油	人参・パセリ プロッコリー	玉葱・マッシュルーム・きゅうり	632 28.3	
26	水	1ねんせい えんそく	○	ごはん	すきやきふうに	みそドレサラダ		豚肉・豆腐・みそ	牛乳	米・こんにやく・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ・大根	685 25.2	
27	木	3ねんせい えんそく	○	たけのごごはん	ししゃものからあげ	ゆかりだいこん	おふのすましじる	鶏肉・油揚げ・豆腐	牛乳・ししゃも・昆布 わかめ	米・餅米・砂糖・豆豉 でんぶ	油	人参・ゆかり	竹の子・大根・きゅうり・えのき	603 30.9	
28	金	2ねんせい えんそく	○	ごはん	ぶたにくの しょうがやき		みそしる	豚肉・油揚げ・みそ	牛乳・昆布	米・砂糖・じゃが芋	油	人参・小松菜	玉葱・もやし・生姜・大根・果物	601 26.8	

※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。
 ※果物はマンダリン、ニューサマーオレンジ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	640	26.5	20.2	338	2.4	227	0.43	0.56	34	2.4	4.2
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

