

4がつ こんだてひょう  練馬区立光が丘四季の香小学校							主な材料とその働き						栄養量			
							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)	(%)	
9	火	きゅうしょくかいし	○	ぶたどん		□	やさいみそしる	くだもの	豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ ねぎ くだもの	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉	米油	604	15.1
10	水	しんきゅう おいわいこんだて	○	ごはん	とりのてりやき	からしあえ	ちくわぶじる		とり肉 油揚げ ★かまぼこ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 ちくわぶ	米油	585	18.0
11	木	(1ねんせいはい ぎゅうにゅうのみ)	○	ごはん のりのつくだに	なまあげとやさいの にももの	わふうサラダ			とり肉 厚揚げ	のり ★牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	米油 白ごま	617	16.4
12	金	(1ねんせいはい ぎゅうにゅうのみ)	○	むぎごはん	さかなの さいきょうやき	キャベツの しおこんぶあえ	かきたまじる		★たらみそ とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	553	20.2
15	月	1ねんせい きゅうしょくかいし	○	キーマカレー		ツナサラダ			豚ひき肉 レンズ豆 ★まぐろ缶	★チーズ ★牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ ★りんご キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	666	13.8
16	火		○	わかめごはん	にくじゃが	やさいのすみそあえ			豚肉 みそ	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油	579	14.4
17	水		○	シュガートースト	クリームに	パリパリサラダ			とり肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	★食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ワントンの皮	★マーガリン 米油 ★バター	611	13.2
18	木		○	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	しんたまねぎの みそしる		★鮭 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 大麦 じゃが芋	★バター 米油	554	19.4
19	金		○	あんかけやきそば		あおのり ポテトビーンズ	くだもの		豚肉 えび 大豆	★牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 ★りんご	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	603	17.1
22	月		○	ハヤシライス		こまつなと ベーコンのソテー			豚肉 ベーコン	★生クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 ★バター	592	14.0
23	火	2ねんせい えんそく	○	ごはん	ひじきいり たまごやき		とんじる		豚ひき肉 ★卵 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	571	17.1
24	水		○	ごはん	さばの ごまみそやき	おひたし	よしのじる		★さばみそ 油揚げ とり肉	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白すりごま 白ごま	577	18.6
25	木		○	むぎごはん	まーぼーどうふ	はるさめサラダ	オレンジゼリー		豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	629	16.2
26	金		○	たけのこごはん	わかさぎの からあげ	ごまあえ	おふのすましじる		とり肉 油揚げ 豆腐	★牛乳 ★わかさぎ わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 生姜 キャベツ えのきたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 焼きふ	米油 白ごま 白すりごま	555	17.4
30	火		○	くろざとうパン	ポテトグラタン		ABCスープ		とり肉	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	★黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 マカロニ	米油	576	17.8

※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。



平均栄養摂取量(一人一回あたり・中学年)

4月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	591	16.5	31.3	2.4	354	87	2.2	236	0.28	0.45	15	6.0