



4月の献立



令和3年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日曜	献立名	主な材料名			栄養量			献立紹介	
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)		
7	水	スワゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スワゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり	656	16.2	30.9	8(木) お赤飯 ささげを炊いた赤飯は、きれいな色に仕上がります。進級をお祝いして作る献立です。
8	木	お赤飯 牛乳 鯖のみそかけ むらくも汁 くだもの(いちご)	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 卵	米 もち米 こま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 だけのこと たまねぎ にんじん えのきだけ 白菜 小松菜 ねぎ いちご	619	18.4	26.0	
9	金	ブルコギ丼 牛乳 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 寒天 ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 ごま油 こま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 大根 きゅうり	627	15.1	28.4	
12	月	ぶどうパン 牛乳 マカロニミートグラタン パイザンヌスープ 1年給食開始	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ パーコン	ぶどうパン 米油 マカロニ じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ かぶ かの葉	651	15.7	31.7	
13	火	麻婆豆腐丼 牛乳 野菜のしょうがじょうゆあえ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん だけのこと ねぎ にら キャベツ 小松菜	623	16.5	29.2	
14	水	わかめごはん 牛乳 つくね焼き 具だくさんみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 かぼちゃ 白菜 小松菜	620	17.6	24.4	16(金) 五目寿司 1年生の入学をお祝いして五目寿司、香らしい色のピーチゼリーを作ります。
15	木	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	674	12.3	28.3	
16	金	五目寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き 若竹汁 ピーチゼリー	油揚げ のり 牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ アガー	米 砂糖 米油 片栗粉	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん なばな 生姜 たまねぎ だけのこと 白菜 ねぎ 桃ジュース 桃缶	663	15.4	26.2	
19	月	ごはん 牛乳 鮭の漬け焼き 揚げじゃが金平 呉汁	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	662	19.0	27.9	23(金) だけのごはん 旬の新たけのこをたっぷり使っただけのごはんです。一般的には、たけのこと米と一緒に炊き上げますが、給食は作る量が多いので混ぜごはんにします。
20	火	シュガーバターコップ 牛乳 ポークビーンズ もやしのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 のり	黒砂糖パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖 こま ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり トマトピューレ	649	14.1	37.9	
21	水	チキンライス 牛乳 ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳 パーコン	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ マカロニ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン セロリー きゅうり 小松菜	634	11.6	36.3	
22	木	ごはん 牛乳 野菜の磯辺和え 鶏肉とコーンの揚げ煮	牛乳 鶏肉 のり	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン もやし 小松菜 さやいんげん	647	13.2	27.8	
23	金	だけのごはん 牛乳 焼きししゃも 田舎汁 くだもの(はるか)	油揚げ 鶏肉 牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ みそ	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	だけのこと にんじん みつば ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 はるか	601	18.2	25.6	26(月) 魚のあずま煮 あずまは、漢字で「東」と書き、関東風という意味があります。片栗粉をつけて揚げた魚にしょうゆと砂糖を使った甘辛いタレをからめています。
26	月	ごはん 牛乳 魚のあずま煮 なのはなの甘みそかけ 野菜スープ	牛乳 ホキ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 米油	キャベツ なばな にんじん 大根 もやし ねぎ	651	15.5	30.3	
27	火	カレーうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 牛乳かん	豚肉 かまぼこ 牛乳 竹輪 卵 青のり 寒天	うどん 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草 みかん缶	650	15.8	31.3	
28	水	かやくごはん 牛乳 干草焼き 里芋とごぼうのみそ汁	鶏肉 牛乳 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 里芋	干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	614	18.3	30.3	
30	金	結びパン ミルクコーヒー 春野菜のクリームシチュー ポパイソテー	コーヒー牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム パーコン	ショートニングパン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス ほうれん草 もやし	672	13.6	41.8	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	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)
今月の平均	642	15.6	30.3	2.5	332	97	2.2	257	0.37	0.52	32	4.5
学校給食摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上

