



4月の献立



令和4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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
7	木 麻婆豆腐丼 牛乳 野菜の生姜じょうゆ和え	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいだけ にんじん だけのこねぎ いら キャベツ 小松菜	585	17.8	31.2	<p>13(水) のらぼう菜の ごまサラダ</p> <p>アブラナ科ののら ぼう菜は、見た目は 菜の花に似ていますが、 苦みはなく食べ やすい野菜です。</p> <p>14(木) 1年生の給食が始 まります。</p> <p>21(木) 五目寿司</p> <p>1年生の入学をお 祝いして五目寿司、 オレンジゼリーを作 ります。</p> <p>19(水) 食育の日</p> <p>だけのこごはん</p> <p>毎月19日は食育 の日です。今月は、 旬の新だけのこをた っぷり使っただけの こごはんを作ります。</p> <p>28(木) 魚のあずま煮</p> <p>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。</p>
8	金 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	わかん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいだけ 生姜 かぼちゃ 白菜 小松菜	573	17.7	26.2	
11	月 ポークカレーライス ミルクコーヒー フレンチサラダ くだもの(せとか)	豚肉 大豆 ミルクコーヒー	米 押麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ コーン にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり せとか	692	12.6	27.4	
12	火 けんちんうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 抹茶ムース	鶏肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり アガー 生クリーム	うどん 米油 里芋 こんにゃく 小麦粉 砂糖	ごぼう にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ	627	15.6	37.0	
13	水 ごはん 牛乳 のりの佃煮 生揚げと野菜のそぼろ煮 のらぼう菜のごまサラダ	牛乳 のり 鶏肉 厚揚げ 豆乳	米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 たまねぎ にんじん だけのこ 干しいだけ さやいんげん 白菜 のらぼう菜	647	17.2	35.2	
14	木 1年生給食開始 結びパン 牛乳 ポテトグラタン パイザンヌスープ	牛乳 鶏肉 クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ にんじん パセリ粉 マッシュルーム にんにく キャベツ かぶ かいの葉	679	15.8	42.7	
15	金 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	干しいだけ にんじん たまねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	580	19.4	32.0	
18	月 中華丼 牛乳 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいだけ きくらげ だけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ 大根 きゅうり	571	16.5	29.3	
19	火 だけのこごはん 牛乳 魚の竜田揚げ かき玉和風スープ	油揚げ 鶏肉 牛乳 たら 豆腐 卵	米 砂糖 米油 片栗粉 小麦粉	だけのこ にんじん 生姜 さやいんげん たまねぎ ほうれん草 ねぎ	558	19.6	28.4	
20	水 スワグティミートソース 牛乳 コーンサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スワグティ 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 トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	612	17.8	33.8	
21	木 五目寿司 牛乳 鶏肉の照り焼 若竹汁 オレンジゼリー	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 干しいだけ なばな かんぴょう わかん 生姜 たまねぎ だけのこ ねぎ 白菜 みかんジュース みかん缶	600	16.9	29.0	
22	金 ごはん 牛乳 焼きししゃも 揚げじゃが金平 呉汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	603	18.8	32.5	
25	月 ごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	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 さやいんげん もやし 小松菜	603	14.2	29.9	
26	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 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま 米油	たまねぎ にんじん トマトピューレ もやし きゅうり	613	15.0	40.1	
27	水 チキンライス 牛乳 ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	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 セロリー 小松菜 きゅうり グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ	594	12.5	38.6	
28	木 ごはん 牛乳 魚のあずま煮 なばなの甘みそかけ 野菜スープ	牛乳 ホキ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 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	618	16.6	32.2	

※ 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月の平均	609	16.5	33	2.5	354	91	2.4	230	0.25	0.42	15	6.1

(栄養価の記載について)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シソボルマーク