

4月のこんだて

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
7	火	牛乳 さくらごはん 鮭の甘みそ焼き 根野菜の揚げ煮 けんちん汁	608	25.2	牛乳 さけ とつふ (けずりぶし)	米 もち米 さとう 油 ごま でん粉 こんにやく さといも	にんじん かぼちゃ れんこん ねぎ だいこん ごぼう 桜花漬け
8	水	牛乳 ジャージャー麺 フルーツポンチ	633	24.2	ぶた肉 えんどう豆 寒天缶 (とんこつ)	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう でん粉	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ もも パイン みかん
9	木	牛乳 赤飯 ぶりの照り焼き 磯和え すまし汁 くだもの	642	29.1	牛乳 ぶり とつふ ささげ のり (けずりぶし こんぶ)	米 もち米 ごま さとう でん粉	にんじん こまつな コーン しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ くだもの
10	金	牛乳 バインパン ミックスオムレツ 野菜のピクルス ミネストローネ	595	24.5	牛乳 とり肉 ベーコン たまご チーズ 生クリーム (とりがら)	バインパン マーガリン 油 さとう じゃがいも	にんじん パセリ さやいんげん ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム
13	月	牛乳 セルフフィッシュバーガー ポトフ 紅白ゼリー	645	27.9	牛乳 ホキ ウインナー ベーコン たまご 寒天 ゼラチン カルピス (とりがら)	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ アセロラ果汁
14	火	牛乳 ごはん 即席漬け 生揚げのすき焼き煮	645	27.2	牛乳 ぶた肉 生揚げ (けずりぶし)	米 油 しらたき さとう	きゅうり キャベツ しょうが ねぎ たまねぎ しめじ
15	水	牛乳 チャーハン チャプチェ スーミータン	599	20.3	牛乳 焼き豚 ぶた肉 とり肉 なると たまご (とりがら)	米 麦 油 ごま油 ごま 緑豆春雨 でん粉 さとう	にんじん たら チンゲン菜 ねぎ グリンピース ごぼう たまねぎ にんにく しょうが クリームコーン 干しいたけ
16	木	牛乳 ごはん ヘルシーハンバーグ キャベツのごま酢和え じゃがいものみそ汁	648	26.2	牛乳 ぶた肉 とつふ たまご (けずりぶし)	米 パン粉 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	こまつな たまねぎ キャベツ
17	金	牛乳 カレーライス じゃこの和風サラダ	703	20.7	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ (とんこつ とりがら)	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 バター 小麦粉 さとう	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが セロリ チャツネ りんご
20	月	牛乳 ツナのとマトソーススパゲティ ジャーマンポテト	674	24.4	牛乳 ベーコン ツナ チーズ	スパゲティ オリーブ油 油 バター さとう じゃがいも	にんじん パセリ トマト ピーマン たまねぎ にんにく
21	火	牛乳 ごはん ほっけの開き干し おひたし がめ煮	624	27.3	牛乳 ほっけ とり肉 生揚げ かつおぶし	米 油 こんにやく さといも さとう	にんじん さやいんげん こまつな もやし たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ
22	水	牛乳 チリビーンズドック ABCスープ おかしなおかしな目玉焼き	595	22.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 寒天 (とりがら とんこつ)	コッペパン 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも さとう	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム もも
23	木	牛乳 ごはん ホキのごまがらめ 塩ナムル わかめスープ	630	25.3	牛乳 ホキ とり肉 とつふ わかめ (とりがら)	米 でん粉 油 ごま油 ごま さとう	にんじん こまつな もやし しょうが ねぎ えのき
24	金	牛乳 菜の花ごはん 塩肉じゃが みそ汁	672	22.7	牛乳 ぶた肉 たまご しらす (けずりぶし)	米 麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも	にんじん こまつな さやいんげん なばな たまねぎ もやし えのき
27	月	牛乳 マーボー丼 もやしの和え物	640	25.3	牛乳 ぶた肉 とつふ (とんこつ)	米 油 ごま油 さとう でん粉	にんじん たら もやし コーン しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ
28	火	牛乳 フレンチトースト フライドポテト トマトシチュー	652	20.9	牛乳 ぶた肉 たまご (とりがら)	食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん にんにく しょうが かぶ たまねぎ セロリ グリンピース
30	木	牛乳 中華おこわ 広東スープ ししゃもの唐揚げ	604	26.6	牛乳 ぶた肉 ししゃも とつふ (とりがら)	米 もち米 油 ごま油 でん粉	にんじん チンゲン菜 たけのこ しょうが はくさい 干しいたけ

1年生
給食開始

*油は米油を使用しています。

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取
エネルギーの25~30%

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA u gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	636	24.7	20.8	349	2.3	259	0.44	0.57	33	4.7	2.8
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.7~21.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

＜学校給食用食材の産地等について 4月分＞ ★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。
 精米 : 青森県産まっしぐら (東京都米穀小売商業組合練馬支部)
 肉類 : 鶏肉(宮崎) 豚肉(群馬 茨城) *牛肉の使用はありません
 魚介類: さけ(北海道) ぶり(青森) ほっけ(アメリカ) ホキ(ニュージーランド)
 ししゃも(アイスランド) ちりめんじゃこ(愛媛) しらす(愛媛)
 学校給食用牛乳 2月分産地実績: 千葉 群馬 北海道 岩手 宮城 秋田 青森
 4月分予定産地: 千葉 群馬 北海道 岩手 宮城 秋田 青森

ご了承ください。
 青果類: さといも(埼玉・愛媛) じゃがいも(長崎・鹿児島) かぶ(埼玉) きゅうり(埼玉)
 かぼちゃ(沖縄・宮崎) キャベツ(千葉・愛知) ごぼう(青森・茨城) セロリ(静岡)
 こまつな(埼玉) しょうが(長崎・高知) だいこん(千葉・神奈川) にんじん(千葉)
 たまねぎ(北海道) たけのこ(熊本・福岡) チンゲン菜(静岡) なばな(千葉・香川)
 たら(栃木・千葉) にんにく(青森) ねぎ(千葉) はくさい(茨城) もやし(栃木)
 ピーマン(茨城) ブロッコリー(香川・愛知) れんこん(茨城) いちご(静岡)