

4月のこんだて

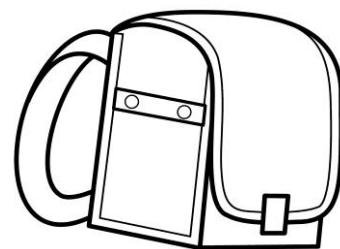
日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
7	木	牛乳 プルコギ丼 ワンタンスープ くだもの	639	20.9	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 しらたき 砂糖 ワンタンの皮 米油 いりごま ごま油	にんじん にら 玉ねぎ もやし りんご しょうが ねぎ にんにく はくさい くだもの
8	金	牛乳 赤飯 鱈の西京焼き 野菜のごま和え 沢煮椀 進級祝い	615	26.9	ささげ さわら 米みそ 豚肉 牛乳	米 もち米 砂糖 いりごま すりごま	にんじん みつば キャベツ もやし だいこん 干しいたけ たけのこ
11	月	牛乳 みそラーメン 大学芋	691	20.5	米みそ 豚肉 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 砂糖 水あめ 米油 ラード ごま油 いりごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ はくさい キャベツ もやし とうもろこし
12	火	牛乳 昆布ごはん ほっけの開き干し 豚汁 くだもの	617	27.1	鶏肉 油揚げ ほっけ 豚肉 木綿豆腐 米みそ 刻み昆布 牛乳	米 砂糖 板こんにゃく じゃがいも 米油	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ くだもの
13	水	牛乳 セルフ照り焼きチキンバーガー ミネストローネスープ オレンジゼリー 1年生 給食開始 入学祝い	615	25.0	鶏肉 ベーコン 牛乳 アガー	丸パン 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ オレンジジュース パセリ
14	木	牛乳 さくらご飯 生揚げのすき焼煮 即席漬け くだもの 季節の料理	636	26.2	豚肉 生揚げ 牛乳	米 もち米 しらたき 砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ ねぎ しめじ きゅうり キャベツ しょうが くだもの 桜花漬け
15	金	牛乳 わかめご飯 もやしの和え物 塩肉じゃが	654	19.4	豚肉 炊き込みわかめ しらす干し 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん さやいんげん もやし とうもろこし 玉ねぎ
18	月	牛乳 レンズドライカレーライス コーンサラダ 東京都 地場産物	659	21.5	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 米油	にんじん 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし レモン
19	火	牛乳 ごはん ムロアジの揚げぎょうざ 糸寒天サラダ 大根と油揚げの味噌汁	642	24.0	むろあじ 大豆 米みそ 油揚げ 寒天 牛乳 カットわかめ	米 餃子の皮 でん粉 砂糖 米油 いりごま	にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ ねぎ きゅうり だいこん
20	水	牛乳 麦ご飯 もやしとにらのピリ辛味 豆腐の田楽 豚肉とコーンの炒め煮	634	21.9	押し豆腐 米みそ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油 いりごま	にら にんじん さやいんげん しょうが もやし 玉ねぎ とうもろこし
21	木	牛乳 ごはん 鮭の焼き漬け ひじきと枝豆の炒り煮 ごまみそ汁	582	26.2	さけ 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 突こんにゃく 米油 練りごま	にんじん こまつな えだまめ 玉ねぎ だいこん
22	金	牛乳 スパゲティミートソース フレンチドレッシングサラダ	664	25.8	豚肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ 砂糖 米油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム セロリ キャベツ
25	月	牛乳 パインパン 魚のスパイス焼き 米粉のシチュー くだもの	595	28.7	メルルーサ ベーコン あさり 豆乳 牛乳	パインパン パン粉 じゃがいも 米粉 米油	赤ピーマン 青ピーマン にんじん アスパラガス 玉ねぎ くだもの
26	火	牛乳 青菜ごはん 豚肉の三州煮 大根の甘酢漬け	649	20.6	豚肉 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 板こんにゃく 米油 いりごま	乾燥青菜 にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ だいこん
27	水	牛乳 コーン茶飯 塩ナムル 高野豆腐の酢豚風 くだもの	617	18.1	凍り豆腐 牛乳	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 米油	にんじん こまつな 青ピーマン とうもろこし もやし にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ くだもの
28	木	牛乳 ジャンバラヤ 若草ポテト レタススープ	580	17.2	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 あおのり	米 じゃがいも 米油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし レタス

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 μgRE	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	631	23.1	18.8	338	2.4	238	0.40	0.49	35	4.8	2.8
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	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。ご了承ください。

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 : (群馬県 茨城) *牛肉の使用はありません
 魚介類 : さけ (岩手) しらす (静岡) ムロアジ (八丈島)
 ほっけ (アメリカ) メルルーサ (アルゼンチン) さわら (鳥取)
 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

青果類 : さつまいも (千葉) グリーンアスパラ (佐賀) じゃがいも (長崎) ごぼう (青森)
 キャベツ (愛知) きゅうり (埼玉) にら (栃木) こまつな (埼玉)
 しょうが (高知 長崎) セロリ (静岡) ピーマン (茨城) 赤ピーマン (高知)
 だいこん (千葉) たけのこ (熊本) 玉ねぎ (北海道) にんじん (千葉) にんにく (青森)
 ねぎ (千葉) はくさい (兵庫) みつば (茨城) レタス (栃木) もやし (栃木)
 しめじ (長野) 清見オレンジ (和歌山) りんご (青森) 美生柑 (愛媛) いちご (静岡)