

# 4月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
7	金	牛乳 ・さくらごはん ・さわらのさいきょうやき ・ごまあえ ・いなかしる	さわら、白みそ、豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、こんにゃく、じゃがいも、ごま	こまつな、にんじん、桜の花の塩漬け、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 609 Kcal 28.1 g 18.2 g 2.3 g
10	月	牛乳 ・とりごぼうピラフ ・たまごやき ・ミネストローネスープ	鶏肉、ハム、たまご、ベーコン、大豆、牛乳、あおのり	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、シェルマカロニ、バター、油	にんじん、青ピーマン、トマト、しょうが、ごぼう、にんにく、セロリー、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 662 Kcal 29 g 23.1 g 3.3 g
11	火	牛乳 ・レモンポタートースト ・はるやさいのクリームに ・くだもの(いちご2つぶ)	鶏肉、むきえび、牛乳、生クリーム	食パン、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、バター	にんじん、いちご、レモン、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム、はくさい、グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 595 Kcal 24.3 g 27.9 g 1.6 g
12	水	牛乳 ・チキンカレーライス ・ぶきじんづけ ・コールスローサラダ	鶏肉、大豆、牛乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、砂糖、油、バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、福神漬、キャベツ、コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 685 Kcal 20.5 g 21.3 g 2.7 g
13	木	牛乳 ・あんかけやきそば ・フルーツのヨーグルトかけ	豚肉、いか、むきえび、うずら卵、牛乳、ヨーグルト	蒸し中華めん、砂糖、くずでん粉、油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、もやし、みかん缶、パイナップル缶、もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 680 Kcal 27 g 17.4 g 2.7 g
14	金	牛乳 ・ごはん ・かじょうどうふ ・レタススープ	豚肉、生揚げ、赤みそ、ベーコン、牛乳	米、麦、砂糖、くずでん粉、かたくり粉、油、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、玉ねぎ、しめじ、コーン、はくさい、レタス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 642 Kcal 25.7 g 22.9 g 3.4 g
17	月	牛乳 ・チキンライス ・ポテトのポタージュ ・くだもの(デコポン1/4)	鶏肉、牛乳、生クリーム	米、麦、じゃがいも、小麦粉、バター、油	トマト缶、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、デコポン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 655 Kcal 20.2 g 21.3 g 2.8 g
18	火	牛乳 ・かきあげどん ・みそしる(じゃがいも、わかめ)	いか、たまご、かつお削り節、赤みそ、白みそ、牛乳、さくらえび、わかめ	米、麦、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 640 Kcal 20.9 g 16.7 g 2.4 g
19	水	牛乳 ・スバゲティ・ミートソース ・じゃこいりサラダ	豚ひき肉、レンズまめ、じゃこ、牛乳、粉チーズ、わかめ	スバゲティ、小麦粉、砂糖、オリブ油、油、ごま油	にんじん、パセリ、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、もやし、キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 679 Kcal 29.9 g 21.9 g 3.2 g
20	木	牛乳 ・こんぶごはん ・やしきしゃも ・ひつみつみじる	鶏肉、油揚げ、牛乳、こんぶ、ししゃも	米、麦、砂糖、小麦粉、白玉粉、油	にんじん、さやいんげん、こまつな、干しいたけ、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 617 Kcal 29.7 g 16.2 g 3.3 g
21	金	牛乳 ・ごはん ・ぶたにくのかおりやき ・みそしる(はくさい、あぶらあげ)	豚肉、さば節、油揚げ、しろみそ、赤みそ、牛乳	米、麦、砂糖、油	にんじん、青ピーマン、にんにく、ねぎ、りんご、玉ねぎ、もやし、はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 654 Kcal 27 g 25.3 g 2.7 g
24	月	牛乳 ・ななこくわかめごはん ・たらのマヨネーズやき ・のっぺいじる	あずき、まだら、まだら、かつお削り節、鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、わかめ、粉チーズ	米、もち米、麦、あわ、ひえ、パン粉、かたくり粉、こんにゃく、さといも、ごま(いり)、油、マヨネーズ(エッグケア)	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 625 Kcal 29.3 g 22.5 g 3 g
25	火	牛乳 ・キムチチャーハン ・みそワタンスープ ・くだもの(はっさく1/4)	豚肉、むきえび、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、牛乳	米、麦、ワタンの皮、油、ごま油	にんじん、はくさい(キムチ漬け)、ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 564 Kcal 22.9 g 15.7 g 3.1 g
26	水	牛乳 ・ごはん ・さけのしおやき ・じゃがいもきんぴら ・みそしる(だいこん、こまつな)	さけ、かつお削り節、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、麦、じゃがいも、つきこん、砂糖、油	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 612 Kcal 30.6 g 15.1 g 1.9 g
27	木	牛乳 ・マーガリンパン ・てりやきチキン ・ポテトサラダ ・パスタいりスープ	鶏肉、牛乳	マーガリンパン、砂糖、かたくり粉、小麦粉、パン粉(乾燥)、じゃがいも、マカロニ、油	にんじん、こまつな、きゅうり、玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 666 Kcal 26.6 g 24.6 g 2.4 g
28	金	牛乳 ・たけのこごはん ・まつかぜやき ・むらくもじる	油揚げ、鶏肉ひき肉、豚ひき肉、たまご、白みそ、赤みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖、パン粉(生)、くずでん粉、かたくり粉、ごま(いり)	にんじん、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 668 Kcal 30.1 g 21.3 g 3.2 g

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	643	26.4	20.7(28.9)	347	2.3	192	0.26	0.39	15	4.6	2.8
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん

「健康増進法」第20条、第21条に基づき