



# 平成27年度 4月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価		
							kcal	g	
7	火		*揚げパン *東京のアスパラガス *ニョッキのスープ	★きなこと、ベーコン、とりにく、ウィンナー、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	コッパパン、さとう、じゃがいも、きょうりきこ、あぶら、★マヨネーズ	グリーンアスパラ、にんじん、トマトピューレ、にんにく、たまねぎ、セロリ、キャベツ	709	25.3	
8	水		*桜ちらし寿司 *ぶりの照り焼き *吉野汁	とりにく、★たまご、ぶり、★あぶらあげ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、のり	はいがまい、こだいまい、もちこめ、さとう、でんこ、あぶら	さやえんどう、にんじん、こまつな、かんぴょう、ほししいたけ、しょうが、だいこん、えのきたけ、ねぎ	662	31.9	
9	木		*豚キムチ丼 *かきたま汁 *デコポン	ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、コチュジャン、とりにく、★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、さとう、くすこ、でんこ、あぶら、★こまあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、もやし、キムチ、えのきたけ、ねぎ、デコポン	656	27.7	
10	金		*のらぼうチャーハン *あしたば餃子 *荖わかめのスープ	ツナ、ぶたひきにく、とりにく、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、★おおむぎ、★ぎょうざのかわ、☆こむぎこ、★こまあぶら、★こま	のらぼう、あしたば、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、たけのこ	607	22.9	
13	月		*ミートドッグ *コーンポテト *ABCスープ	ぶたひきにく、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★ビザチース	コッパパン、☆こむぎこ、じゃがいも、★ABCマカロニ、あぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、パセリ、にんにく、しょうが、コーン、たまねぎ、セロリ、キャベツ	663	24.7	
14	火		*マーボー豆腐丼 *ローペンタン *桜ゼリー	ぶたひきにく、みそ、★とうふ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、かんでん、★カルピス	はいがまい、★おおむぎ、さとう、くすこ、かんでん、あぶら、★こまあぶら	にんじん、にら、チンゲンツァイ、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、ねぎ、たまねぎ、はくさい	656	25.3	
15	水		*わかめご飯 *おかかあえ *じゃがいものそぼろ煮	おかか、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、★おおむぎ、さとう、じゃがいも、くすこ、あぶら	ほうれんそう、にんじん、はくさい、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ	602	21.2	
16	木		*ボークカレーライス *和風サラダ *沖縄ピーチパイ	ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、あぶら、★バター	にんじん、トマト、にんにく、たまねぎ、セロリ、りんご、きゅうり、れんこん、だいこん、しょうが、ピーチパイ	692	20.3	
17	金		*筒ご飯 *ししゃもの磯辺揚げ *かぶのみそ汁	とりにく、★あぶらあげ、★たまご、みそ、★ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり、わかめ	はいがまい、もちこめ、さとう、☆こむぎこ、あぶら	たけのこ、かぶ、まいたけ	600	28.1	
20	月		*ほっかけ飯(福井郷土料理) *こんぶきゃべつ *キャラメルポテト	とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、★おおむぎ、しらたき、さとう、さつまいも、あぶら、★こまあぶら、★こま、★バター、★アーモンド	にんじん、ばんのうねぎ、しょうが、ごぼう、キャベツ	651	17.9	
21	火		*食パン *ココアクリーム *春野菜のクリーム煮 *ミニトマト	ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	しょくパン、さとう、くすこ、じゃがいも、☆こむぎこ、★バター、あぶら	にんじん、グリーンアスパラ、ミニトマト、にんにく、たまねぎ、セロリ、かぶ	611	21.8	
22	水		*ゆかりご飯 *鮭のみそマヨ焼き *けんちん汁	さけ、みそ、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	にんじんこまつなたまねぎごぼうだいこんほししいたけねぎ	628	30.4	
23	木		*中華丼 *サイダージュレ	ぶたにく、なると、★いか、★えび、★うすらたまご、★ぎゅうにゅう、パールアガー	はいがまい、★おおむぎ、くすこ、さとう、あぶら、★こまあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、はくさい、もも、みかん、アロエベラ、レモン	648	23.1	
24	金		*千草うどん *いかポテト *河内晩柑	とりにく、かまぼこ、★あぶらあげ、みそ、★いか、★ぎゅうにゅう	☆うどん、じゃがいも、でんぶん、あぶら	にんじん、こまつな、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、しょうが、かわちばんかん	638	29.6	
27	月		*はいがごはん *お好みバーグ *ペイザンヌスープ	ぶたひきにく、★だいずミート、★たまご、あおのり、かつおぶし、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、☆パンこ、でんぶん、じゃがいも、あぶら	にんじん、かぶ、たまねぎ、キャベツ、セロリ、にんにく、かぶ	654	27.5	
28	火		*五穀ごはん *畑のお肉甘辛煮 *ひつつみ汁 (岩手郷土料理)	★だいずミート、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、こだいまい、もちきび、もちあわ、はつがげんまい、でんぶん、さとう、しらたまご、☆こむぎこ、あぶら	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、まいたけ、ねぎ	690	27.4	
30	木		*スパゲティソミートソース *きゅうりのオイル漬け *いちごのスル	ぶたひきにく、★だいずミート、★たまご、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★クリームチーズ、★なまクリーム	☆スパゲティ、さとう、こめこ、☆こむぎこ、オリーブオイル、あぶら	にんじん、トマトピューレ、パセリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、きゅうり、いちごジャム、レモン	723	27.5	
							4月の平均	652	25.4

※食材料の購入の都合で材料や献立が変更になる場合があります。

献立中の★マークのついた材料は本校で食物アレルギーのある児童の原因食品です。

・給食当番は配膳の際にマスクを使用します。マスクは個人でご用意下さい。  
使い捨てのものでも、洗い替えのものでもかまいません。  
※食物アレルギー等、なにかご心配やご不明なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。



給食室からのお知らせ

新1年生の給食は  
4月14日(火)から始まります。

