



平成28年4月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

日	牛乳	献立名	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	えいようか 栄養価		
						kcal	g	
8金		*揚げパン *肉団子スープ *コールスローサラダ	★きなこと、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	コッパン、さんおんとう、でんぷん、りよくとうはるさめ、こめあぶら	にんじん、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、コーン	661	27.7	
11月		*桜ちらし寿司 *豆腐の味噌田楽 *吉野汁	とりにく、★あぶらあげ、★たまご、★なまあげ、みそ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、のり	はいがまい、こだいまい、もちごめ、さんおんとう、でんぷん、こめあぶら、★ごま	さくら、にんじん、さやえんどう、こまつな、かんぴょう、ほししいたけ、にんにく、だいこん、ねぎ	634	27.9	
12火		*ごまご飯 *お好みバーグ *ペイザンヌスープ	ぶたにく、★だいす、かつおぶし、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、あおのり	はいがまい、こめこパンコ、こめこ、さんおんとう、はちみつ、じゃがいも、★ごま、こめあぶら	にんじん、かぶ、たまねぎ、キャベツ、ペにしょうが、セロリー、にんにく、	642	26.7	
13水		*千草うどん *みそポテト *デコボン	とりにく、かまぼこ、★あぶらあげ、みそ、★たまご、★ぎゅうにゅう	☆うどん、じゃがいも、☆こむぎこ、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、こまつな、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、デコボン	625	24.6	
14木		*明日葉チャーハン *棒ぎょうざ *わかめスープ	まぐろ、ぶたにく、とりにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、☆キョーザのかわ、でんぷん、★ごまあぶら、こめあぶら、★ごま	あしたば、にら、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、なましいたけ	592	21.9	
15金		*はいがごはん *キムムッチ *焼きシシャモ *根野菜の揚げ煮	★だいすミート、★ぎゅうにゅう、やきのり、ししゃも	はいがまい、さんおんとう、さつまいも、でんぷん、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら、★ごま	にんじん、にんにく、れんこん、ごぼう、しょうが	629	24.6	
18月		*奄美の鶏飯 *のらぼうのごまサラダ *さつま芋もち	とりにく、★たまご、★とうにゅう、★ぎゅうにゅう、のり	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、さつまいも、しらたまご、でんぷん、あずき、こめあぶら、★ゴマ、★バター	あさつき、にんじん、のらぼう、ほししいたけ、つぼつけ、はくさい	692	25.9	
19火		*チリコンカンドッグ *春野菜のクリームスープ *沖縄ピーチパイ	ベーコン、ぶたにく、いんげんまめ、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	コッパン、こめこ、☆こむぎこ、こめあぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、かぶ、にんにく、たまねぎ、セロリー、キャベツ、パインアップル	655	25.7	
20水		*マーボー豆腐丼 *五目春雨	ぶたにく、みそ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くすこ、でんぷん、はるさめ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にら、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、ねぎ、コーン、きゅうり、もやし	612	22.3	
21木		*わかめご飯 *魚の照り焼き *豚汁	さめ、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、でんぷん、こんにゃく、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	607	32.1	
22金		*ポークカレーライス *大根サラダ *デコボン	ぶたにく、ハム、★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、さんおんとう、こめあぶら、★バター、★ごま	にんじん、トマト、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、だいこん、きゅうり、デコボン	729	21.5	
25月		*筍ご飯 *千草焼き *かぶのみそ汁	とりにく、★あぶらあげ、とりにく、★たまご、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、みつば、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ、かぶ、まいたけ	624	30.1	
26火		*ゆかりご飯 *おかかあえ *じゃがいものそぼろ煮	かつおぶし、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、じゃがいも、くすこ、こめあぶら	ゆかり、こまつな、にんじん、はくさい、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ	594	20.4	
27水		*スパゲティミートソース *フレンチサラダ *桜ゼリー	ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、こなかんてん、★カルピス	☆スパゲティ、さんおんとう、こめこ、かんてん、オリーブオイル、こめあぶら	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、セロリー、マッシュルーム、キャベツ、コーン、きゅうり	603	22.3	
28木		*はいがごはん *畑のお肉甘辛煮 *けんちん汁	★だいすミート、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぷん、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	649	25.1	
☆食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。						がつ へいけん 4月の平均	637	25.3

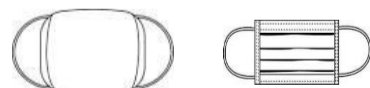
***給食当番の時はマスクをご用意下さい!!**

給食当番はマスクを使います。(衛生面、感染予防のため)家庭でご用意ください。布マスクでも紙マスクでもかまいません。

*給食当番をした週末には白衣、帽子、給食袋を持ち帰ります。

ご家庭で洗濯して休み明けにお子様を持たせてください。

ボタンの外れているものやほころび等ありましたら、繕って頂けると助かります。



*給食の時間は机にランチョンマットを敷いて給食を食べます。毎日持ち帰りますので、キレイなものを持たせてください。



給食室からのお知らせ