



平成30年4月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

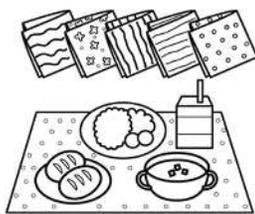
日	曜	牛乳	献立名	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	栄養価		
							kcal	g	
10	火		*揚げパン *ニョッキのスープ *春キャベツのサラダ	きなこと、ベーコン、 とりにく、ウィンナー、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	コッペパン、じゃがいも、 きょうりきこ、パスタ、 さんおんとう、 こめあぶら	トマトピューレ、にんじん、 にんにく、たまねぎ、セロリー、 キャベツ、コーン	719	25.5	
11	水		*桜ちらし寿司 *吉野汁 *いちごのスフレ	とりにく、あぶらあげ、 かまぼこ、たまご、のり ぎゅうにゅう、 なまクリーム、クリームチーズ	はいがまい、もちごめ、 こだいまい、でんぶん、 さんおんとう、こむぎこ グラニューとう、こめあぶら	さやえんどう、にんじん、 こまつな、かんぴょう、いちご、 ほししいたけ、だいこん、ねぎ、 いちごジャム、レモン	675	23.8	
12	木		*古代米のお赤飯 *ピリピリしらたき *めばるの照り焼き *つくね汁	めばる、とりにくに、 とうふ、 ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 こだいまい、しらたき、 さんおんとう、でんぶん、 こめあぶら	にんじん、にんにく、ねぎ、 しょうが、ごぼう、だいこん、 はくさい	573	30.7	
13	金		*はいがごはん *四川豆腐 *五目春雨	ぶたにく、とうふ、 ぎゅうにゅう	はいがまい、くずこ、 さんおんとう、 はるさめ、こめあぶら こめあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 コーン、きゅうり、もやし	623	23.7	
16	月		*キムチチャーハン *揚げぎょうざ *わかめスープ	ベーコン、たまご、 ぶたひきにく、とりにく、 とうふ、わかめ ぎゅうにゅう、	はいがまい、おおむぎ、 でんぶん、ぎょうざのかわ、 こむぎこ、こめあぶら、 こめあぶら、こま	にんじん、にら、にんにく、 しょうが、ねぎ、キムチ、 キャベツ、ほししいたけ、 えのきたけ	644	23.4	
17	火		*チリコンカンドッグ *コーンポテト *ABCスープ	ぶたひきにく、 いんげんまめ、ベーコン、 とりにく、 ぎゅうにゅう	コッペパン、こめこ、 じゃがいも、マカロニ、 バター、 こめあぶら	トマトピューレ、パセリ、 にんじん、コーン、にんにく、 たまねぎ、セロリー、キャベツ	613	22.6	
18	水		*はいがごはん *畑のお肉甘辛煮 *豚汁	だいたミート、 ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、 さんおんとう、 こんにやく、じゃがいも、 こめあぶら	にんじん、しょうが、 にんにく、ごぼう、 だいこん、ねぎ	662	25.3	
19	木		*チキンカレーライス *和風サラダ *せとか	とりにく、 ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、ざらめ、 こむぎこ、さんおんとう、 こめあぶら、バター	にんじん、トマト、にんにく、 たまねぎ、りんご、セロリー、 きゅうり、れんこん、だいこん、 しょうが、せとか	675	19.8	
20	金		*山吹ごはん *千草焼き *沢煮椀	とりにくに、たまご、 とりにく、とうふ、 かまぼこ、わかめ、 ぎゅうにゅう	はいがまい、もちきび、 さんおんとう、 こめあぶら	にんじん、みつば、こまつな、 たまねぎ、ほししいたけ、 だいこん	588	29.0	
23	月		*ゆかりご飯 *新じゃがのそぼろ煮 *おかかあえ *いちご	ぶたひきにく、 かつおぶし、 ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、くずこ、 さんおんとう、 こめあぶら	にんじん、ほうれんそう、 しょうが、たまねぎ、 ほししいたけ、はくさい、 いちご	601	20.5	
24	火		*筍ご飯 *つくね焼き *どさんこ汁	とりにく、あぶらあげ、 とりにくに、だいた、 ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 さんおんとう、こめこ、 こめこパンコ、でんぶん、 じゃがいも、こめあぶら、	にんじん、たけのこ、れんこん、 たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、 しょうが、えのきたけ、 キャベツ、コーン	638	32.1	
25	水		*スパゲティミートソース *コールスローサラダ *桜ゼリー	ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう、 チーズ、かんでん、 カルピス	スパゲティ、 さんおんとう、こめこ、 かんでん、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、コーン マッシュルーム、キャベツ	614	22.3	
26	木		*はいがごはん *のりの佃煮 *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、やきのり、 ぎゅうにゅう	はいがまい、こめあぶら、 さんおんとう、 こめこパンコ、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、こまつな、 たまねぎ、ごぼう、ねぎ だいこん、ほししいたけ	614	30.0	
27	金		*丸パン *ポテトコロック *ミニトマト *イタリアンスープ	ぶたひきにく、ベーコン、 とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう、 チーズ	パン、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、 こめあぶら	にんじん、ミニトマト、 チンゲンツアイ、たまねぎ、 にんにく、コーン、セロリー	664	27.4	
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 へいきん 4月の平均	636	25.4

* 給食当番の時はマスクをご用意ください！！

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