



# 4月の献立表



平成28年度 練馬区立谷原小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
8	金	○	麻婆豆腐丼 白菜のスープ くだもの	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 みそ ベーコン 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 じゃがいも 油 ごま油	にんじん にんにく にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ はくさい くだもの	615 23.7	
11	月	○	ゆかりご飯 ししゃもの塩焼き もやしとハムのごま和え あおさのみそ汁	ロースハム 木綿豆腐 油揚げ みそ ししゃも あおさ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも いりごま(白) 油 すりごま(白)	にんじん もやし ホールコーン缶詰 きゅうり だいこん ねぎ	612 28.1	
12	火	○	黒糖パン チーズオムレツ パセリポテト 春キャベツのスープ	豚ひき肉 大豆 たまご ベーコン 調理用乳 チーズ 牛乳	黒糖パン じゃがいも 上白糖 有塩バター 油 いりごま(白)	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ	610 24.5	
13	水	○	【1年生給食開始】 カレーライス コールスローサラダ オレンジゼリー	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 上白糖 油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰 パルシアオレンジ濃縮還元ジュース	735 20.4	
14	木	○	【季節の献立】 新ごぼうのご飯 イカの味噌焼き 白玉団子汁	鶏肉 イカ切り身 みそ 豚肉 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 白玉団子 油	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 えのきたけ だいこん ねぎ	612 25.4	
15	金	○	ミートソーススパゲティー サウピカンサラダ	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲティー 上白糖 じゃがいも オリーブ油 油	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン缶	684 27.1	
18	月	○	チャーハン ツナコーンサラダ 春雨スープ	焼き豚 なたと ツナ エンドウ豆 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 春雨 ごま油 油	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ねぎ 玉葱 グリンピース きゅうり ホールコーン缶詰 干し椎茸 はくさい たけのこ	610 25.9	
19	火	○	ポークビーンズ じゃこ入りサラダ	豚肉 生クリーム 粉チーズ しらす干し 牛乳	こめ 上白糖 小麦粉 油 有塩バター すりごま(白)	にんじん トマトピューレ こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ	657 23.1	
20	水	○	【1年生入学祝い献立】 さくらご飯 鯉の塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	塩サケ切り身 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳	こめ もち米 上白糖 板こんにゃく じゃがいも すりごま(白) 油	ほうれん草 にんじん 桜塩漬け キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	616 27.3	
21	木	○	【季節の献立】 いちごジャムトースト アスパラ入りシチュー コーンサラダ	鶏肉 大豆 調理用乳 生クリーム 牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 上白糖 マーガリン 油 有塩バター いりごま(白)	にんじん アスパラガス こまつな イチゴジャム 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰	627 20.0	
22	金	○	豆わかご飯 鯖の文化干し 変わり煮浸し かきたま汁	大豆 サバ文化干し 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも でん粉 いりごま(白)	にんじん こまつな ほうれん草 はくさい ねぎ	626 28.5	
25	月	○	チキンライス 野菜のスープ煮 くだもの	鶏肉 ウインナー 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 有塩バター 油	トマトジュース にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース ホールコーン缶詰 にんにく	609 18.8	
26	火	○	【季節の献立】 ご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜とかまぼこの和え物 みそ汁	サワラ切り身 かまぼこ 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 上新粉 油	こまつな にんじん ほうれんそう しょうが はくさい ねぎ だいこん	619 25.0	
27	水	○	ハムチーズトースト ポルシチ マカロニサラダ	ロースハム 豚肉 ベーコン ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも 上白糖 マカロニ はちみつ 油	にんじん ホールトマト缶 にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり ホールコーン缶詰	601 26.0	
28	木	○	【季節の献立】 たけのご飯 即席漬け とり肉の照り焼き なめこのみそ汁	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ わかめ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも ごま油 いりごま(白)	にんじん ほうれん草 たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり しょうが にんにく なめこ	612 26.5	
29	金	<b>昭和の日</b>						

※ 食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

### 1人1回あたり平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	エネルギー比 %			A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
今月の平均	630	24.7	30.0	348	2.1	281	0.37	0.52	39	4.2	2.7
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
 引き落とし日は、5月6日(2か月分)になります。  
 なお1年生・転入生は6月6日に3か月分の引き落としとなります。