4月の献立（前半）

家庭数配布

令和７年度　練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量(中学年) エネルギー(Kcal)	たんぱく質(%)
8	火	ポークカレーライス サウピカンサラダ くだもの（きよみ）	○	ぶたにく　レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ こめあぶら　じゃがいも こむぎこ　さとう	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり きよみ	644	13.5
9	水	ごはん 魚の香味焼き 春野菜の炒めもの　吉野汁	○	ぎゅうにゅう　さけ とりにく　とうふ あぶらあげ	こめ　さとう　ごま ごまあぶら　こんにゃく でんぷん	にんにく　しょうが ねぎ　にんじん　れんこん うど　ごぼう　だいこん さやえんどう　こまつな ほししいたけ	521	21.4
10	木	ぶどうパン ポテトグラタン キャベツのスープ	○	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　チーズ ベーコン　レンズまめ	ぶどうパン　こめあぶら じゃがいも　バター こむぎこ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　にんじん キャベツ　こまつな	574	15.3
11	金	五目おこわ ツナマヨ春巻き 中華風コーンスープ	○	ぶたにく　ぎゅうにゅう まぐろ　とりにく たまご	こめ　もちごめ　さとう ごまあぶら　こめあぶら マヨネーズ（卵なし） こむぎこ　はるまきのかわ かたくりこ	しょうが　たけのこ にんじん　ほししいたけ ねぎ　コーン　キャベツ たまねぎ　こまつな	621	15.1
14	月	ごはん 鶏肉のからあげ 野菜ののり和え　豆腐のすまし汁	○	ぎゅうにゅう　とりにく のり　なると　とうふ	こめ　さとう かたくりこ	しょうが　にんにく はくさい　こまつな　ねぎ にんじん　えのきたけ	580	16.7
15	火	ジャンバラヤ ポトフ オニオンドレッシングサラダ	○	ベーコン　とりにく ぎゅうにゅう　ぶたにく ウインナー	こめ　おおむぎ こめあぶら　じゃがいも さとう	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん マッシュルーム　コーン あかピーマン　キャベツ こまつな　レモン	586	14.9

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

学校給食について

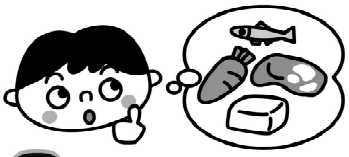
学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

1 適切な栄養摂取による健康の保持増進

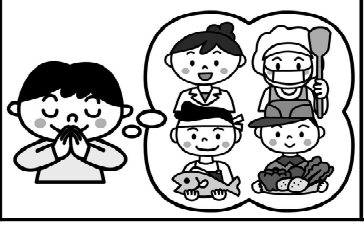
2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う



3 明るい社会性と協同の精神を養う

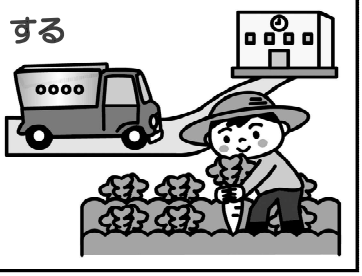
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する



6 伝統的な食文化を理解する

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する



4月の献立（後半）

家庭数配布

令和7年度　練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量(中学年) エネルギー(Kcal)	たんぱく質(%)
16	水	ごはん 五目玉子焼き 大豆の磯煮　豚汁	○	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　ひじき あぶらあげ　だいず ぶたにく　とうふ　みそ	こめ　さとう こめあぶら　こんにゃく じゃがいも	にんじん　たけのこ こねぎ　さやいんげん しょうが　ごぼう　しめじ だいこん　たまねぎ　ねぎ こまつな	642	19.0
17	木	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃこ入り和風サラダ　生揚げのみそ汁	○	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　とうふ ひじき　ちりめんじゃこ あつあげ　みそ	こめ　こめあぶら パンこ　ごま　さとう ごまあぶら	たまねぎ　にんじん こまつな　キャベツ だいこん　えのきたけ ねぎ	592	18.1
18	金	ごはん 小魚の唐揚げ　肉じゃが わかめサラダ	○	ぎゅうにゅう　きびなご ぶたにく　わかめ	こめ　かたくりこ こめあぶら　しらたき じゃがいも　さとう	しょうが　たまねぎ にんじん　さやいんげん きゅうり　キャベツ コーン	610	17.2
21	月	スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ くだもの（デコポン）	○	ぶたにく　ぎゅうにく ぎゅうにゅう	スパゲティ　こめあぶら オリーブゆ　こむぎこ さとう	たまねぎ　にんじん　コーン セロリー　にんにく　レモン トマトかん　トマトピューレ トマトペースト　キャベツ マッシュルーム　デコポン	572	17.1
22	火	ごはん さわらの西京焼き 切干大根の含め煮　具だくさん汁	○	ぎゅうにゅう　さわらみそ あぶらあげ　ぶたにく とうふ	こめ　さとう こめあぶら	しょうが　にんじん きりぼしだいこん　ごぼう ほししいたけ　だいこん さやいんげん　しめじ はくさい　こまつな	549	20.5
23	水	マーボー豆腐丼 春雨サラダ カルピスゼリー	○	ぶたにく　みそ　むぎみそ とうふ　ぎゅうにゅう かんてん	こめ　おおむぎ　さとう こめあぶら　かたくりこ ごまあぶら　はるさめ ごま　カルピス	にんにく　しょうが にんじん　ほししいたけ たけのこ　ねぎ　にら キャベツ　こまつな コーン　みかんかん	585	15.0
24	木	たけのこごはん ちくわの磯部揚げ キャベツのみそ汁	○	とりにく　ぎゅうにゅう ちくわ　あおのり あぶらあげ　みそ	こめ　もちごめ こめあぶら　さとう こむぎこ　かたくりこ	たけのこ　キャベツ にんじん　ねぎ こまつな	563	16.0
25	金	ホイコーロー丼 ビーンズポテト	○	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず	こめ　おおむぎ　さとう こめあぶら　かたくりこ ごまあぶら　じゃがいも	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ キャベツ　ほししいたけ ピーマン　あかピーマン パセリ	592	15.1
28	月	ピザトースト ABCスープ くだもの（なつみ）	○	ベーコン　チーズ ぎゅうにゅう　とりにく	しょくパン　こめあぶら さとう　じゃがいも マカロニ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　ピーマン トマトピューレ　にんじん トマトペースト　セロリー こまつな　なつみ	530	18.2
30	水	ごはん いかのかりんと揚げ コーン入りお浸し　わかめのみそ汁	○	ぎゅうにゅう　いか あぶらあげ　わかめ みそ	こめ　かたくりこ じゃがいも	しょうが　こまつな にんじん　もやし　コーン たまねぎ　ねぎ	567	17.4

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
4月平均(中学年)	583	16.8	33.9	2.3	328	87	2.0	201	0.29	0.45	17	5.5

お知らせ

令和６年度から第１子を含めた学校給食費の無償化を実施しておりますが、令和７年度につきましても、下記のとおり学校給食費の無償化を実施いたします。

◎長期欠食をされる場合
連続して5食以上欠食される場合は、**事前に『給食停止届』**をご提出ください。
※**『給食停止届』**は、学校のホームページよりダウンロードできます。

●給食での食物アレルギー対応について●

食物アレルギーの対応については、練馬区の『学校管理下における食物アレルギー等の対応の手引き』に基づき安全性を最優先にしています。
食物アレルギーがある児童には、除去食を提供しています。（練馬区では、代替食は行わないことになっています。）アレルギー対応食の実施には医師の診断が必要です。新規で対応を希望される方は、養護教諭または栄養士までご相談ください。

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク