

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分(Kcal)	たんぱく質(%)
8	水	ココアパン ポトフ サウピカンサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりもも いんげんまめ ウインナー	ココアパン こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	592	15.6
9	木	ごもく 五目おこわ ツナマヨ春巻 ちゅうかふう 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 ごまあぶら こめあぶら さとう マヨネーズ(たまごなし) 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
10	金	ごはん さけ やくみや 鮭の薬味焼き はるやさい いた 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 ごまあぶら ごんにやく ごま くずこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん れんこん うど ごぼう さやえんどう だいこん ほししいたけ こまつな	556	21.7
13	月	ごはん とりにく 鶏肉のからあげ やさい あ とうふ じる 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 なたと 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 にんじん えのきたけ ねぎ	580	16.7
14	火	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ じゃこ入り和風サラダ なまあ 生揚げのみそ汁	○	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく とうふ ひじき ちりめんじゃこ とりにく あつあげ みそ わかめ	こめ こめあぶら パンこ ごま ごまあぶら さとう	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	589	17.7
15	水	むぎ 麦ごはん とうふ はるさめ マーボ豆腐 春雨サラダ みかんゼリー	○	ぶたひきにく みそ むぎみそ とうふ ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ いら キャベツ こまつな コーン みかんジュース みかんかん	565	14.7

学校給食について

※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

<p>1 適切な栄養摂取に よる健康の保持増進</p>	<p>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</p>	<p>3 明るい社会性と協同 の精神を養う</p>
<p>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</p>	<p>5 食生活が多くの人の 勤労に支えられているこ とを理解し、感謝する</p>	<p>6 伝統的な食文化を 理解する</p>
<p>7 食料の生産、流通及び 消費について、正しく理解 する</p>		

* 4月の献立 * (後半) 令和8年度 練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学生)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (%)
16	木	ごはん ごもたまごや 五目玉子焼き だいず いそに とんじる 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 こんにやく 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 だいこん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	642	19.0
17	金	スパゲティミートソース キャバツとコーンのサラダ くだもの(デコボン)	○	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 セロリー にんにく トマトかん トマト ピューレ トマトペースト マッシュルーム キャバツ コーン レモン デコボン	572	17.1
20	月	ジャンバラヤ キャロットドレッシングサラダ クリームスープ	○	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ だっしふんにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	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 キャバツ こまつな	585	14.4
21	火	ごはん さわらの西京焼き きりぼだいこん ふく に ぐ じる 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 きりぼだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん しめじ はくさい こまつな	549	20.5
22	水	むぎ 麦ごはん ホイコーロー 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 こめあぶら さとう 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 キャバツ ほししいたけ ピーマン あかピーマン パセリ	592	15.1
23	木	たけのこごはん ちくわの磯部揚げ キャバツのみそ汁	○	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 キャバツ にんじん ねぎ こまつな	563	16.0
24	金	ポークカレーライス バジドレサラダ 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 キャバツ きよみ	606	14.2
27	月	ごはん いかのカレー揚げ コーン入りお浸し 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう いか とりにく かまぼこ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら	しょうが こまつな にんじん もやし コーン だいこん ほししいたけ ねぎ	526	18.3
28	火	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	木	ごはん こさかな からあげ にく 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 キャバツ コーン	610	17.2

※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 g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
4月平均 (中学生)	580	16.9	33.8	2.2	326	86	2.0	207	0.28	0.45	17	5.3

3月の食材の主な産地

牛乳 (東京 群馬 山梨 岩手 青森 宮城 福島 山形 北海道)
 米 (岩手) 鶏卵 (栃木) 豚肉 (青森・茨城)
 鶏肉 (岩手・宮崎) 牛肉 (北海道・茨城) さけ (宮城)
 さわら (韓国) たら (アメリカ・カナダ) ぶり (宮崎)
 さといも (埼玉) じゃがいも (鹿児島) さつまいも (茨城)
 キャバツ (愛知) 大根 (神奈川) 白菜 (茨城)
 ねぎ (練馬) 小松菜 (足立・埼玉) 人参 (千葉)
 ごぼう (青森) 玉ねぎ (北海道) さやえんどう (鹿児島)
 きよみ (和歌山) でこぼん(熊本) いちご(栃木・佐賀)

●給食着(白衣)について●

給食当番の児童が配膳時に着用している給食着(白衣)は、学校で用意したものを使用しています。柔軟剤の香りや衛生面への不安、その他のご事情がある場合は、各ご家庭で用意した白衣を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。なお、白衣は、袖まで隠れるもの。帽子は三角巾でもかまいませんが、前髪がしっかり隠れ、一人で脱着できるものをご用意いただき、給食当番の月曜日に忘れずに持たせてください。ご協力をお願いします。

お知らせ

◎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。

