

令和7年



4月献立表



練馬区立関町小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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人1日あたりの平均	たんぱく質
9	水	麦ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ	2～6年生給食スタート 牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 わかめ	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん しいたけ だけのこ ねぎ にら きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	578	16.3
10	木	きなこあげパン フレンチサラダ 豆と野菜のトマトスープ煮	きな粉 牛乳 とり肉 大豆	ショートニングパン 油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ トマト缶	566	15.3
11	金	桜おこわ 魚の西京やき 和風肉団子汁	季節の献立 桜おこわ 青大豆 牛乳 魚 みそ ぶた肉 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく さとう かたくり粉	しいたけ にんじん しょうが たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	565	20.8
14	月	ちゅうか丼 大根のいためナムル くだもの(予定:かんきつ類)	ぶた肉 なた(山芋なし) いか 牛乳	米 大麦 油 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ 大根 小松菜 くだもの(予定:かんきつ類)	552	15.3
15	火	だけのこごはん あつやき卵 田舎汁	旬の食材 だけのこ 油揚げ 牛乳 とり肉 大豆 卵 みそ	米 もち米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ グリンピース 大根 えのきだけ 小松菜	561	18.0
16	水	丸パン ポテトコロッケ ボイルキャベツ コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ウインナー 大豆	丸パン 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリ コーン 小松菜	626	15.2
17	木	豚丼 小松菜とコーンいため	1年生給食スタート ぶた肉 牛乳	米 大麦 さとう しらたき ごま油 かたくり粉 油	しょうが たまねぎ だけのこ にら もやし コーン 小松菜	545	16.5
18	金	米粉のハヤシライス グリーンサラダ	ぶた肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	628	13.5
21	月	チャブチェ丼 ちゅうかサラダ	ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 春雨 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	568	15.1
22	火	ごはん じゃこふりかけ 三色炒め 肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ぶた肉	米 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	もやし にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ さやいんげん	551	16.4
23	水	ミートソーススパゲッティ もやしとコーンのソテー みかんゼリー	ぶた肉 大豆 牛乳 アガー	スパゲッティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 もやし コーン 小松菜 みかんジュース	573	16.6
24	木	こぎつねごはん さけの塩こうじやき 野菜のみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ	米 もち米 油 さとう	にんじん 大根 たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ 小松菜	555	21.3
25	金	チキンクリームライス じゃがいものハニーサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ きゅうり キャベツ	630	12.8
28	月	こんぶごはん ししゃものいそべあげ 豚汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 青のり ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	584	17.5
30	水	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ	とり肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	660	12.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	583	16.1	31.1	2.6	315	87	2.1	221	0.31	0.44	15	6.3

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

くだものは季節のものを取り入れます。4月はかんきつ類を予定しています。
アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることをないよう、
ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければと思います。

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク