

平成31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	飲み物		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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
9	火	牛乳	桜おこわ さわらの西京焼き 塩昆布和え すまし汁	大豆 牛乳 さわら みそ 塩昆布 とり肉 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	しいたけ にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 大根 えのき ねぎ	573	19.5
10	水	牛乳	中華丼 春雨サラダ くだもの	ぶた肉 なたと えび 牛乳 ハム	米 麦 油 かたくり粉 ごま油 春雨 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり くだもの	651	13.1
11	木	牛乳	うぐいすきなご揚げパン コールスロー 肉だんごスープ	きな粉 牛乳 ぶた肉 豆腐	ショートニングパン 油 砂糖 油 かたくり粉 春 雨 ごま油	キャベツ にんじん コーン 生姜 ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	662	14.1
12	金	牛乳	鶏肉とごぼうのごはん 小松菜入り卵焼き さつま汁	とり肉 油揚げ 牛乳 卵 みそ	米 もち米 ごま油 砂糖 油 さつま芋 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ ししいたけ 小松菜 大根 えのき ねぎ	613	16.2
15	月	牛乳	チキンカレーライス ツナサラダ	とり肉 クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ ごま油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	737	11.7
16	火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり コーン	620	15.2
17	水	牛乳	二色サンド ペンネソテー 鶏肉のポトフ	牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー 大豆	食パン いちごジャム 黒砂糖パン マーガリン マカロニ 油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ フロccoli	664	14.8
18	木	牛乳	わかめごはん 鮭の塩焼き 千草和え 豚汁	わかめ 牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのき 生姜 大根 ごぼう ねぎ	617	18.9
19	金	牛乳	おたんじょう給食 	ぶた肉 大豆 牛乳 アガー	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり オレンジジュース	630	14.9
22	月	牛乳	たけのこごはん 魚の香味ソース わかめサラダ 野菜椀	油揚げ 牛乳 メルルーサ わかめ 豆腐	米 もち米 砂糖 かたく り粉 小麦粉 油 ごま油 ごま こんにゃく	にんじん たけのこ 絹さや にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン 大根	612	16.0
23	火	牛乳	ごはん 和風塩麴ハンバーグ 即席漬け 根菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 鶏肉 豆腐 昆布 油揚げ みそ	米 油 パン粉 かたくり 粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	640	15.9
24	水	牛乳	チキンライス じゃがいものハニーサラダ コーンクリームスープ	とり肉 牛乳	米 バター 油 砂糖 じゃが芋 はちみつ コーンスターチ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン にんにく	646	13.1
25	木	牛乳	丸パン ポテトコロッケ ボイル野菜 マカロニスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	丸パン 油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム 白菜 小松菜	618	14.0
26	金	牛乳	ごはん じゃこふりかけ おひたし 豆腐のカレー煮	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 ぶた肉 豆腐	米 麦 ごま 砂糖 油 こんにゃく かたくり粉 ごま油	キャベツ 小松菜 もやし にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ グリーンピース	585	18.2

1年生給食スタート

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	食塩
	kcal	g	g	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	633	24.2	20.4	330	2.1	208	0.38	0.50	39	5.0	3.0
摂取基準	650	21~33	14~22	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



くだものは季節のものを取り入れます。4月は清見オレンジを予定しています。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はないよう、御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。

