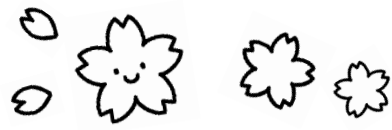


令和5年



4月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	献立名	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		献立名	献立名	献立名	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 (kcal)	たんぱく質 (%)
10月	豚丼 けんちん汁	2~6年生給食スタート			ぶた肉 牛乳 油揚げ 豆腐	米 大麦 さとう しらたき ごま油 かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にら ごぼう にんじん 大根 しいたけ ねぎ	573	17.2
11月	コーンピラフ とり肉のバーベキューソースがけ ABCスープ				とり肉 牛乳 大豆	米 油 さとう ABCマカロニ(卵なし)	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース りんご ねぎ にんにく レモン キャベツ 小松菜	584	18.1
12月	たけのこごはん 厚焼き卵 五目汁	旬の食材 たけのこ			油揚げ 牛乳 とり肉 大豆 卵 豆腐 みそ	米 もち米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 ねぎ	570	18.6
13月	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	629	15.4
14月	桜おこわ 魚の西京焼き 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
17月	こぎつねごはん ししゃものいそ辺揚げ 田舎汁				とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ	米 もち米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	606	16.3
18月	米粉のハヤシライス グリーンサラダ	1年生給食スタート			ぶた肉 豆乳 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
19月	麦ごはん 麻婆豆腐 わかめサラダ				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 たけのこ ねぎ にら きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	581	16.3
20月	練馬スパゲティ ウインナーと野菜のソテー オレンジゼリー	大根おろし とツナの ソース			ツナ缶 牛乳 ウインナー アガー	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう 油	大根 にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 オレンジジュース	581	16.3
21月	ごはん じゃこふりかけ 煮びたし 肉じゃが	旬の食材 新じゃがいも			牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩昆布 油揚げ ぶた肉	米 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 しょうが たまねぎ さやいんげん	571	17.3
24月	中華丼 キャベツの中華炒め くだもの				ぶた肉 なたと(山芋なし) いか 牛乳	米 大麦 油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ キャベツ くだもの	544	14.5
25月	うぐいすきなこ揚げパン 野菜のソテー 肉団子スープ				きな粉 牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐	ショートニングパン 油 さとう かたくり粉 春雨 ごま油	キャベツ コーン にんじん しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	586	16.0
26月	スタミナ丼 広東スープ				ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら りんご にんにく たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	573	17.0
27月	わかめごはん 白身魚の甘酢あんかけ 豚汁				わかめ 牛乳 魚 ぶた肉 豆腐 みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 青ピーマン しょうが 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	591	18.2
28月	チキンカレーライス 大根サラダ				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 大根 キャベツ きゅうり	663	11.8

※ 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】												
	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	590	16.4	30.9	2.8	323	90	2.1	206	0.30	0.44	16	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。



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しないよう、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。

3月の食材の産地

飲用牛乳(2月): 東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、北海道
 人参: 千葉、徳島 キャベツ: 愛知 大根: 千葉、神奈川 玉ねぎ: 北海道 ねぎ: 千葉、埼玉 白菜: 茨城 小松菜: 埼玉 ブロッコリー: 徳島 ごぼう: 青森
 きゅうり: 群馬、千葉 もやし: 栃木 しめじ・えのき: 長野 しょうが: 高知、長崎 にんにく: 青森 さつまいも: 千葉
 じゃがいも: 鹿児島 いちご: 佐賀 とり肉: 岩手、青森、群馬 ぶた肉: 千葉、群馬 牛肉: 群馬 さけ: 宮城 シルバー: ニュージー



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク