



令和7年度 4月のこんだて



練馬区立大泉小学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
					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 (%)
9	水			*きなこ揚げパン *チキンポトフ *マスタードサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ウィンナー	だいすあぶら ★ミルクパン ふんとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ もやし コーン	648	15.4
10	木			*桜ちらし寿司 *吉野汁 *いちごスフレ	とりにく あぶらあげ ★たまごのり ★ぎゅうにゅう はんぺん ★クリーム チーズ ★なまクリーム	こめ くるまい もちこめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも グラニューとう いちごジャム ★こむぎこ	かんびょう ほししいたけ にんじん ★さやえんどう だいこん こまつな ねぎ ★いちご レモン	685	13.5
11	金			*七分づきごはん *のりの佃煮 *さわらの味噌マヨ焼き *五目汁	★ぎゅうにゅう のり ぎんさわら みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ さとう マヨネーズ (卵なし) こめこパンこ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	601	17.8
14	月			*チリコンカンドッグ 1年生給食スタート *白菜のクリームスープ *清美オレンジ	ベーコン ぶたひきにく ★いんげんまめ ★ぎゅうにゅう とりにく ★なまクリーム	★コッペパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも ★バター ★こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ はくさい オレンジ	645	14.5
15	火			*ゴマご飯 *キャベツつくね焼き *豚汁	★ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ くるこま こめこパンこ こめこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ こほう だいこん にんじん ねぎ	606	18.4
16	水			*七分づきごはん *麻婆豆腐 *五目春雨	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とう ふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶ こまあぶら はるさめ	しょうが だけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ たら コーン きゅうり もやし	603	14.9
17	木			*七分づきごはん *じゃがいものそばろ煮 *おかかあえ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく かつおぶ し	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう でんぶ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな	602	14.4
18	金			*ポークカレーライス *コールスロー *飲むヨーグルト	ぶたにく ★ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら ★こむぎこ ざらめ りんご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン	620	11.1
21	月			*チャプチェ丼 *中華コーンスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぶ こまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ セロリー たまねぎ コーン チンゲンサイ	608	16.7
22	火			*七分づきごはん *畑のお肉甘辛煮 *ひつみつ汁	★ぎゅうにゅう だいす とりにく かまぼ こ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ しらたまご ★こむぎこ	しょうが にんにく こほう だいこん にんじん えのきだけ はくさい ねぎ こまつな	631	15.7
23	水			*スパゲティミートソース *もやしサラダ *さくらゼリー	かんてん ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ こめぬかあぶら ★バター ★こむぎこ さとう オリーブ油 ★カルピス	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 パセリ もやし きゅうり	612	15.6
24	木			*わかめご飯 *千草焼き *どさんこ汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★バター	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば えのきだけ キャベツ コーン	604	16.9
25	金			*七分づきごはん *かつおでんぶ *いかしゅうまい *せんべい汁	★ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたひき いか とりにく あぶらあげ	こめ さとう しろうこま ★しゅうまいのかわ こまあぶら かたくりこ ★なんふせんべい	たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん まいだけ ねぎ こまつな	608	19.6
28	月			*たけのこご飯 *ちくわの二色揚げ *沢煮椀	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ち くわ あおのり ★たまご とうふ かまぼこ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう だいすあぶら ★こむぎこ	たけのこ だいこん にんじん こまつな	603	18.2
30	水			*あんかけ焼きそば *サイダージュレ	ぶたにく ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう アガー	★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぶ こまあぶら ★スイーツこんにやく ジュース	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ ★ももかん パインアップルかん りんごかん みかんかん レモン	603	15.4

※ 食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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	619	15.8	30.4	3.0	306	93	2.2	187	0.31	0.37	13	7.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

楽しい給食の時間を過ごすため、家庭では下記のことを気に配るようお願いいたします。

★食べることに集中できるようにしましょう。
給食は一定の時間が決められています。ご家庭でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような雰囲気心がけてください。



★食事のマナーは身につけていますか？
食事の前の手洗い・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつ、食事の時の正しい姿勢、箸の正しい持ち方・食事中は座って食べる・食べながら話さない。食事中に適した話をするなど、基本的なことはご家庭でも身につけてください。

*給食当番をした週末には白衣、帽子、給食袋、配膳台のカバーを持ち帰ります。ご家庭で洗濯して休み明けにお子さまに持たせてください。ボタンの外れているものや、ほころび等ありましたら、繕っていただくと助かります。



*給食の時間は机にランチョンマットを敷いて給食を食べます。毎日持ち帰りますので、きれいなものを持たせてください。



毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

