

4月の献立表

平成 24年度 練馬区立大泉第三小学校

日 曜日	牛乳	献立名	熱量(kcal) たんぱく質(g)	主な食品と働き		
				黄:力のもとになる	赤:血・肉・骨を作る	緑:体の調子を整える
9月	○	ミルクパン 鶏のレモン焼き プチトマト 野菜スープ	568 28.8	ミルクパン ジャがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン (鶏がら)	レモン トマト 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草
10月	○	わかめごはん 焼きししゃも けんちん汁	574 27.1	こめ 米ぬか油 さといも こんにやく 三温糖	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 (かつお節)	わかめ ごぼう 大根 人参 ねぎ
11月	○	きつねうどん 菜っぱケーキ	572 21.1	うどん 三温糖 油揚げ 小麦粉 バター 上白糖	牛乳 豚肉 鶏卵 調理乳 (かつお節)	小松菜 人参 ねぎ ほうれん草
12月	○	マーボー豆腐丼 もやしゆかり和え	580 22.3	こめ 米ぬか油 三温糖 ラー油 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (鶏がら)	にんにく しょうが 椎茸 人参 たけのこ ねぎ にら もやし 赤じそ(ゆかり)
13月	○	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ	667 18.1	こめ 米ぬか油 ジャがいも バター 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 (鶏がら)	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト(ケチャップ) 果物全般(チャツネ) 大根(福神漬) キャベツ とうもろこし (セロリー)
16月	○	お赤飯 松風焼き 若竹汁	640 29.5	こめ もち米 ごま パン粉 上白糖 ごま油 けしの実	牛乳 ささげ 鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ (かつお節)	人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ わかめ
17月	○	レーズン食パン(はちみつ&マーガリン) ヘルシーパセリポテト ABCトマトスープ	586 18.1	ぶどうパン はちみつ マーガリン ジャがいも 米ぬか油 マカロニ	牛乳 ベーコン (鶏がら)	パセリ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト (セロリー)
18月	○	ごはん さんまの梅煮 青菜のおひたし 吉野汁	681 27.1	こめ 三温糖 でん粉 こんにやく	牛乳 さんま 鶏肉 ちくわ (かつお節)	こんぶ しょうが 梅(梅干し) 小松菜 人参 白菜 ねぎ
19月	○	コーンマヨトースト クリームシチュー 果物(清見オレンジ)	692 24.4	食パン マヨネーズ 米ぬか油 ジャがいも バター 小麦粉	牛乳 ハム チーズ ベーコン 鶏肉 調理乳 生クリーム (鶏がら)	とうもろこし パセリ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 清美オレンジ (セロリー)
20月	○	チャーハン ねぎスープ 桃ゼリー	606 20.6	こめ 米ぬか油 ゼリーの素	牛乳 鶏卵 豚肉 なたと 豆腐 (鶏がら)	椎茸 人参 ねぎ わかめ グリーンピース 梅(ジュース)
23月	○	スパゲッティミートソース ひじきサラダ	626 23.4	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 バター 小麦粉 三温糖 上白糖	牛乳 豚肉 チーズ (鶏がら)	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト(ケチャップ・ビュレ) ひじき レタス キャベツ きゅうり みかん (セロリー)
24月	○	かおりごはん ジャンボしゅうまい 鶏肉としめじのスープ	646 26.0	こめ ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 米ぬか油	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	赤じそ(ゆかり) しょうが 玉ねぎ グリーンピース しめじ チンゲンサイ
25月	○	シュガー揚げパン マスタードドレッシングサラダ 洋風たまごスープ	602 21.5	ミルクパン グラニュー糖 ひまわり揚げ油 米ぬか油 上白糖 でん粉	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 (鶏がら)	パセリ 玉ねぎ ほうれん草 パセリ (セロリー)
26月	○	たけのこ 筍のそぼろ丼 白菜のみそ汁 果物(キウイフルーツ)	688 28.0	こめ 大麦(米粒麦) 三温糖 米ぬか油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ (かつお節)	しょうが たけのこ 人参 のり 白菜 ねぎ キウイフルーツ
27月	○	菜の花ごはん 鮭の塩焼き 春野菜の煮物	605 28.7	こめ 米ぬか油 こんにやく ジャがいも 三温糖	牛乳 鶏卵 鮭 鶏肉 (かつお節)	野沢菜 椎茸 人参 たけのこ 大根 さやいんげん

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
2年生から6年生のみなさん、進級おめでとうございます。
◎新年度がはじまりましたよきと、期待でワクワクしていることでしょう(^-^)
今年度も一生懸命、安全でおいしい給食をつくっていきます。
よろしく願い致します。

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
4月平均	622	24.3	21.1	330	2.0	199	0.3	0.4	19	5.0	2.5
栄養摂取基準	660	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350 380	3.0	140 140~420	0.4	0.5	23	6.0	2.5未満

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク