

# 平成28年度 4月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g	
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品		
8	金	○	さくらごはん さかなのごまみそやき やさいのからしあえ みつばいりすましる	さわら みそ(かつおぶし) ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう はなふ ごま しろねりごま	にんじん こまつな みつば もやし キャベツ ほししいたけねぎ ぶなしめじ	550 27.6	
11	月	○	とりにくとごぼうピラフ ジャーマンポテト フレンチサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん パセリ ごぼう しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	591 17.6	
12	火	○	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう くずでんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん いらしょうが ほししいたけ たけのこ セロリー にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり	642 25.8	
13	水	○	ピザトースト レタスとベーコンのスープ きよみオレンジ	ベーコン ウィナー ぎゅうにゅう ピザチーズ	しょくパン さとう じゃがいも あぶら	トマトかん ビーマン にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー レタス きよみオレンジ	522 20.6	
14	木	○	わかめごはん てづくりさつまあげ しおもみやさい あしたばいりすましる	たらのすりみ たまご (かつおぶし) とうふ ぎゅうにゅう わかめ (こんぶ)	こめ むぎ こむぎこ あぶら	あしたば にんじん ごぼう れんこん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ だいこん	574 24.5	
15	金	○	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん にんにく しょうが りんご セロリー たまねぎ キャベツ もやし コーン	667 19.6	
				<b>1年生給食開始</b>				
18	月	○	むぎごはん ふきみそいため ごもくにくじゃが おかかあえ	みそ ぶたにく あぶらあげ(かつおぶし) ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも つきこんにやく あぶら	にんじん さやいんげん こまつな ふき たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	662 25.1	
19	火	○	ぶたキムチどん わかめスープ だいずのかりんとう	ぶたにく みそ とうふ だいず きなこ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	にら にんじん こまつな にんにく たまねぎ ねぎ もやし はくさいキムチ しょうが たけのこ ほししいたけ	713 33.9	
20	水	○	ガーリックトースト かぶのシチュー かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム かいそうミックス	しょくパン じゃがいも こむぎこ さとう マーガリン あぶら バター ごま ごまあぶら	パセリ にんじん にんにく セロリー たまねぎ かぶ マッシュルーム キャベツ コーン	715 22.8	
21	木	○	はるたきごはん ししゃものピリからやき ぐだくさんみそしる	あぶらあげ みそ (かつおぶし) ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん こまつな たけのこ ふき しょうが にんにく だいこん ねぎ	569 24.0	
22	金	○	ねりマスパグティ スナップえんどう フルーツヨーグルト	ツナ ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	スパゲティ さとう あぶら	だいこん スナップえんどう パインかん ももかん みかんかん	614 24.6	
25	月	○	グリーンピースごはん さばのたつたあげ ごまあえ よしのじる	さば(かつおぶし) ぎゅうにゅう(こんぶ)	こめ むぎ でんぶん さとう くずでんぶん あぶら ごま	にんじん こまつな グリーンピース しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	581 24.6	
26	火	○	たけのこごはん ひじきいりたまごやき やさいのうめのりあえ きぬさやのみそしる	(かつおぶし) とりにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ひじき (こんぶ) のり	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな さやえんどう たけのこ たまねぎ キャベツ もやし うめほし	640 29.0	
27	水	○	フレンチトースト ミネストローネ はるキャベツのサラダ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ バター あぶら	にんじん トマトかん パセリ たまねぎ セロリー にんにく コーン きゅうり キャベツ	573 19.7	
28	木	○	カレーピラフ タンダリーチキン キャロットドレッシングサラダ ジュシーフルーツ	むきえび とりにく ぎゅうにゅうヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ だいこん ジュシーフルーツ	589 23.3	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	
4月平均	613	24.2	19.8	2.2	344	209	0.32	0.48	19	2.8	4.6
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク