

2019年度 4月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	
9	火	○	さくらごはん ぶりのてりやき なのはなのごみそ みつばいりすましじる <b>進級お祝い献</b>	ぎゅうにゅう みそ	豆腐	こめ かたくりこ	ねりごま はなふ	しょうが なばな みつば	もやし にんじん ぶなしめじ	キャベツ	590	17.7	29.0
10	水	○	チリビーンズライス スナッフえんどう フルーツヨーグルト	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ あぶら	さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ スナッフえんどう おうとうかん	しょうが にんじん セロリー	トマトジュース	671	14.2	23.6
11	木	○	ごはん ふきみそいため しんじゃがのそぼろに おかかあえ	ぎゅうにゅう とり	みそ	こめ じゃがいも かたくりこ	さとう くすでんぶん	ふき たまねぎ もやし	しょうが にんじん さやえんどう	キャベツ こまつな	591	13.1	19.2
12	金	○	ピザトースト レタスとじゃがいものスープ ごぼうチップサラダ	ベーコン ピザチーズ	ウインナー ぎゅうにゅう	しょうパン じゃがいも こまあぶら	あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ トマトピューレ ピーマン レタス キャベツ	セロリー にんじん マッシュルーム	ごぼう こまつな きゅうり もやし	653	13.9	37.6
15	月	○	ジャムコッパ はるやさいのシチュー きよみオレンジ <b>1年生給食開始</b>	ぎゅうにゅう クリーム	ぶたにく ぎゅうにゅう	コッパパン マーガリン じゃがいも バター	いちごジャム あぶら	セロリー マッシュルーム アスパラガス	たまねぎ かぶ きよみオレンジ	にんじん	726	13.3	36.2
16	火	○	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 じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう あぶら	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが りんご セロリー にんじん	コーン	669	11.8	27.3
17	水	○	わかめごはん きりほしだいこんいりたまごや ぎ とうにゅうじたてのやさいじる	わかめ とり	ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ あぶら こんにゃく	さとう さつまいも	たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん ごぼう きりほしだいこん	キャベツ	626	16.0	27.9
18	木	○	マーボーどうふどん ナムル	ぶたにく とうふ	みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら あぶら	さとう くすでんぶん	ほししいたけ たけのこ しょうが きゅうり	にんじん セロリー にんにく ねぎ キャベツ	にんにく	634	16.2	28.0
19	金	○	ごはん さかなのにんにくみそやき いそかあえ わかたけじる <b>食育の日</b>	ぎゅうにゅう みそ	さば のり わかめ	こめ こま こまあぶら	さとう ごま	にんにく もやし たまねぎ	ねぎ にんじん たけのこ	こまつな	547	17.1	29.3
22	月	○	セルフてりやきバーガー ABCスープ みしょうかん <b>3年生遠足</b>	とり	ぎゅうにゅう ベーコン	まるパン あぶら ABCマカロニ	さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく マッシュルーム みしょうかん	キャベツ たまねぎ にんじん	セロリー	628	17.1	31.5
23	火	○	たけのこごはん やしやしやも ごまあえ きぬさやのみそしる	ぎゅうにゅう しやも	あぶらあげ みそ	こめ すりごま じゃがいも	さとう	たけのこ こまつな ねぎ	キャベツ にんじん さやえんどう	たまねぎ	542	16.8	22.7
24	水	○	シーフードピラフ サモサ しろいんげんまめと トマトのスープ <b>4年生遠足</b>	とり	むきえび ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ベーコン	こめ バター ぎょうざのかわ	あぶら じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	にんじん セロリー	666	13.9	26.5
25	木	○	さんさいうどん よもぎだんご <b>2年生遠足</b>	とり	あぶらあげ ぎゅうにゅう あずき	うどん しょうしんこ	あぶら さとう	にんじん わらび よもぎ	だいこん ねぎ こまつな	ぜんまい	605	14.1	22.8
26	金	○	ホイコーローどん だいすいりスパイシーポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう	みそ だいす	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら さとう こまあぶら	にんにく たまねぎ ほししいたけ	しょうが にんじん キャベツ	ピーマン	668	14.8	23.3

※ 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14回)。

※ 太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

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	630	14.9	27.6	3.1	327	94	2.1	178	0.27	0.37	18	4.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上