

4月の献立表

平成23年度
練馬区立大泉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			エネルギー
				赤 血や肉、骨や歯を作る	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	タンパク質
7	木	○	せきはん ・さけのしおやき・やさいのソテー・しらたまいりみそしる	牛乳、ささげ、鮭、味噌、	米、もち米、白玉粉、ごま、油	人参、小松菜、さやえんどう、キャベツ、コーン、大根	651kcal 29.4g
8	金	○	しろごまあげパン ・ポトフ・くだもの	牛乳、豚肉、ベーコン、ウインナー	ミルクパン、グラニュー糖、ジャガ芋、ごま、油	人参、にんにく、玉葱、キャベツ、パセリ、いちご	632kcal 23.9g
11	月	○	さくらごはん ・さわらのさいきょうづけ・ごまあえ・のっぺいじる	牛乳、鰯、味噌、鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖、片栗粉、こんにやく、里芋、ごま	小松菜、人参、もやし、大根、白菜、葱、桜の花の塩漬	649kcal 31.7g
12	火	○	レモンバタートースト ・ポルシチ・くだもの	牛乳、豚肉、ひよこ豆、生クリーム	食パン、グラニュー糖、ジャガ芋、マーガリン、油	人参、レモン、にんにく、玉葱、キャベツ、八朔	636kcal 21.5g
13	水	○	ごはん ・まぐろのカリントウがらめ・ポテトサラダ・みそしる	牛乳、鮪、豆腐、味噌	米、麦、片栗粉、砂糖、ジャガ芋、油、ごま	人参、小松菜、生姜、胡瓜、コーン、大根	636kcal 29.8g
14	木	○	あんかけやきそば ・フルーツのヨーグルトかけ	牛乳、豚肉、ヨーグルト	中華麺、砂糖、片栗粉、油	人参、青梗菜、生姜、玉葱、筍、干し椎茸、キャベツ、もやし	639kcal 22.6g
15	金	○	いそごはん ・じゃがいものそばろに・ごまドレサラダ	牛乳、じゃこ、鶏肉	米、麦、じゃが芋、砂糖、油、ごま、ごま油	人参、さやえんどう、生姜、玉葱、大根、胡瓜、コーン、バナナ	657kcal 25.3g
18	月	○	カレーライス ・ふくじんづけ・パリパリサラダ・くだもの	牛乳、豚肉、大豆	米、麦、じゃが芋、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、油、バター、ごま油	人参、にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、胡瓜、福神漬け	689kcal 22.0g
19	火	○	ミートソーススパゲティ ・ゆでやさいのドレッシングかけ	牛乳、豚肉、レンズ豆、粉チーズ	小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、ごま油	人参、パセリ、にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜	665kcal 26.1g
20	水	○	たけのごはん ・やきししゃも・おひたし・とんじる	牛乳、油揚げ、豚肉、豆腐、味噌、ししゃも	米、麦、砂糖、こんにやく、里芋、油	小松菜、人参、筍、ごぼう、大根、葱	636kcal 33.5g
21	木	○	シナモントースト ・コーンシチュー・ビーンズサラダ	牛乳、豚肉、ひよこ豆	食パン、砂糖、グラニュー糖、ジャガ芋、マーガリン、油、バター	人参、玉葱、パセリ、コーン、胡瓜	656kcal 21.0g
22	金	○	ごはん ・ふくさたまご・ヌードルスープ・くだもの	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、ひじき	米、麦、砂糖、ジャガ芋、ひやむぎ、油	人参、小松菜、パセリ、玉葱、干し椎茸、キャベツ、八朔	615kcal 23.7g
25	月	○	コッペパン ・ペンネときのこのクリームに・りんごゼリー	牛乳、鶏肉、生クリーム、粉チーズ	コッペパン、小麦粉、砂糖、油、バター	人参、玉葱、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、りんごジュース	663kcal 22.8g
26	火	○	チャーチャンどうふどんぶり ・きゅうりのキムチ・レタススープ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、ベーコン	米、麦、砂糖、くず粉、片栗粉、油、ごま油、ごま	人参、にんにく、生姜、筍、キャベツ、葱、干し椎茸	670kcal 26.1g
27	水	○	しよくパンジャムつき ・じゃがいものチーズやき・ABCスープ・くだもの	牛乳、鶏肉、ピザチーズ	食パン、いちごジャム、ジャガ芋、マヨネーズ、油	人参、小松菜、玉葱	631kcal 21.7g
28	木	○	ごはん ・さばのぶんかぼしやき・きりぼしだいこんのもの ・もずくのみそしる	牛乳、油揚げ、豆腐、味噌、もずく	米、麦、砂糖、ジャガ芋、油	人参、切り干し大根、干し椎茸、玉葱、葱	658kcal 31.6g
29	金		しょうわひ 昭和の日				

★食材量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー・タンパク質		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g				Aug	RE	B1 mg	B2 mg		
今月の平均	647	25.8	20.8	375	2.5	223	0.33	0.43	17	5.1	2.7
摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未満

早寝 早起き 朝ごはん

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。