

# 4月の献立表

平成24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
9	月	○	せきはん ・さけのしおやき・ベーコンとやさいのソテー ・じゃがいものみそしる	牛乳、ささげ、鮭、油揚げ、わかめ	米、もち米、ごま、油、じゃが芋	人参、小松菜、さやえんどう、キャベツ、コーン	615kcal 31.8g
10	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、マーガリン、グラニュー糖、じゃが芋、油	人参、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、清見オレンジ	638kcal 21.6g
11	水	○	ごはん ・ぶたにくのかおりやき・ゆかりだいこん ・たまねぎのみそしる	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	米、麦、砂糖、じゃが芋、油	人参、ピーマン、ゆかり、小松菜、にんにく、ねぎ、りんご、玉ねぎ、もやし、大根	651kcal 26.4g
12	木	○	あんかけやきそば ・フルーツポンチ	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、えび	中華麺、砂糖、油、ごま油、くず粉	人参、チンゲンサイ、にんにく、生姜、玉ねぎ、竹の子、干し椎茸、白菜	636kcal 24.9g
13	金	○	とりごぼうのピラフ ・スペインふうオムレツ・パスタいりスープ	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン、卵	米、麦、じゃが芋、油、バター、マカロニ	人参、小松菜、生姜、ごぼう、ケルピー、玉ねぎ	678kcal 27.6g
16	月	○	チキンカレーライス ・ふくじんづけ・コールスローサラダ	牛乳、豚肉、大豆	米、麦、じゃが芋、小麦粉、ざらめ糖、砂糖、バター、油	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、キャベツ、コーン、福神漬け	693kcal 22.1g
17	火	○	チーズパン ・ペンネときのこのクリームに・キャロットゼリー	牛乳・豚肉・味噌・八丁味噌	油・ごま・砂糖・じゃが芋	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、オレンジジュース	681kcal 25.2g
18	水	○	いそごはん ・しんじゃがのそぼろに・キャベツのみそとレッシング	牛乳、じゃこ、鶏肉、味噌	米、麦、じゃが芋、砂糖、油、ごま油、ごま	人参、さやえんどう、生姜、玉ねぎ、キャベツ、コーン	624kcal 25.2g
19	木	○	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、砂糖、グラニュー糖、じゃが芋、ごま、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、バナナ	668kcal 24.3g
20	金	○	チャーハンとうふどんぶり きゅうりのキムチふう・わかめスープ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、わかめ	米、麦、砂糖、油、くず粉、片栗粉、ごま	にんにく、生姜、ねぎ、人参、竹の子、キャベツ、干し椎茸	646kcal 24.8g
23	月	○	さくらごはん さわらのさいきょうやき・きりぼしだいこんのもの わかたけじる	牛乳、鯖、味噌、油揚げ、昆布、わかめ	米、麦、砂糖、白玉、油	人参、干椎茸、ねぎ、しめじ、切り干し大根、桜の花の塩漬け	664kcal 29.5g
24	火	○	ホットドク ・ようふうかきたまじる	牛乳、鶏肉、豆腐、ウインナー、鶏肉	コッペパン、砂糖、マーガリン、片栗粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、生姜、小松菜	663kcal 28.0g
25	水	○	たけのこごはん ・やしししゃも・おひたし・とんじる	牛乳、油揚げ、豚肉、豆腐、味噌、ししゃも	米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、油	ごぼう、ねぎ、新竹の子、人参・小松菜・大根	631kcal 32.8g
26	木	○	ミートソースパゲティ いそうサラダ	牛乳、豚肉、レンズ豆、粉チーズ、わかめ	スパゲティ、砂糖、油、オリーブ油、ごま油	人参、にんにく、生姜、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	658kcal 27.4g
27	金	○	ごはん ・まぐろのカリントウからめ・ごまあえ・だいこんのみそしる	牛乳、マグロ、豆腐、味噌	米、麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	人参、生姜、大根、小松菜、もやし	606kcal 30.2g

★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	g	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	649	26.7	21.7	359	2.5	211	0.33	0.42	16	4.8	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

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。

早寝 早起き 朝ごはん