



# 4月のこんだて表

令和5年度 練馬区立大泉東小学校



| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名  | 赤の仲間<br>血や肉になる           | 黄の仲間<br>熱や力のもとになる             | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 栄養価   |          |
|----|----|----|--|--------------------------|-------------------------------|---|-------|----------|
| 10 | 月  | ○  | 赤飯<br>鶏肉のみそ焼き 紅白和え<br>やさいのすまし汁 お祝い団子               | 牛乳 鶏肉 ささげ<br>豆腐 みそ       | 米 もち米 ごま 白玉粉<br>上新粉 でん粉 砂糖    | 人参 大根 えのきたけ ねぎ<br>小松菜 生姜  | エネルギー | 603 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 26.7 g   |
| 11 | 火  | ○  | ぶどうパン<br>大豆カレーシチュー<br>オレンジゼリー                      | 牛乳 豚肉 大豆 粉寒天             | ぶどうパン じゃがいも<br>バター 小麦粉 砂糖 米油  | 人参 にんにく たまねぎ<br>トマト グリンピース<br>オレンジジュース                            | エネルギー | 592 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 21.9 g   |
| 13 | 木  | ○  | 春野菜のピラフ 鶏肉のポトフ<br>くだもの                             | 牛乳 鶏肉 ソーセージ              | 米 麦 じゃがいも 米油                  | 人参 にんにく かぶ 玉ねぎ<br>キャベツ コーン 美生柑<br>グリンピース                          | エネルギー | 582 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 21.5 g   |
| 14 | 金  | ○  | カレーチャーハン<br>チーズとツナの揚げぎょうざ<br>酸辣湯 くだもの              | 牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉<br>チーズ       | 米 ぎょうざの皮<br>小麦粉 米油<br>ひまわり油   | 人参 こまつな 生姜<br>にんにく しいたけ<br>たけのこ ねぎ りんご<br>玉ねぎ                     | エネルギー | 595 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 21.4 g   |
| 17 | 月  | ○  | ごはんマーボー豆腐<br>菜の花コーン和風サラダ                           | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ              | 米 砂糖 でん粉<br>ごま油 米油            | 人参 にんにく 食用菜の花<br>にんにく 生姜 たけのこ<br>しいたけ ねぎ キャベツ<br>コーン              | エネルギー | 600 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 23.4 g   |
| 18 | 火  | ○  | フレンチトースト<br>白インゲン豆のカスレー<br>コールスローサラダ くだもの          | 牛乳 卵 鶏肉<br>白インゲン豆 チーズ    | 食パン バター<br>じゃがいも パン粉<br>米粉 砂糖 | 人参 にんにく 玉ねぎ<br>トマト 生姜<br>キャベツ きゅうり コーン<br>りんご                     | エネルギー | 589 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 24.9 g   |
| 19 | 水  | ○  | 菜の花ごはん 鮭の塩焼き<br>小松菜キャベツの磯香和え くだもの<br>みそバターじゃがいもスープ | 牛乳 豚肉 卵 鮭 みそ<br>のり       | 米 砂糖 ごま<br>じゃがいも<br>バター 米油    | 人参 食用菜の花 にんにく<br>たけのこ しいたけ キャベツ<br>小松菜 玉ねぎ 清美オレンジ                 | エネルギー | 625 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 32.1 g   |
| 20 | 木  | ○  | ちりめんごはん トマト<br>肉じゃが キャベツコーン人参サラダ                   | 牛乳 豚肉<br>ちりめんじゃこ のり      | 米 じゃがいも 砂糖<br>こんにゃく 米油        | 人参 生姜 玉ねぎ<br>グリンピース キャベツ<br>もやし トマト コーン                           | エネルギー | 599 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 22.5 g   |
| 21 | 金  | ○  | ごはん 米粉ハンバーグ和風ソース<br>沢煮椀 ぶどうジュースゼリー                 | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐<br>粉寒天       | 米 砂糖 でん粉 上新粉                  | 人参 生姜 大根 玉ねぎ<br>ねぎ 小松菜<br>ぶどうジュース                                 | エネルギー | 604 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 27.8 g   |
| 24 | 月  | ○  | 五目あんかけやきそば<br>小松菜大根人参中華サラダ くだもの                    | 牛乳 豚肉 いか えび<br>かまぼこ      | 中華めん 砂糖 でん粉<br>米油 ごま油         | 人参 にんにく 生姜<br>しいたけ 玉ねぎ 大根<br>小松菜 キャベツ もやし<br>清美オレンジ               | エネルギー | 580 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 27.5 g   |
| 25 | 火  | ○  | ごはん 小松菜キャベツのおひたし<br>揚げ鱈のねぎソース<br>ひとえぐさのみそ汁 トマト     | 牛乳 さば みそ 豆腐<br>あおさ       | 米 でん粉 砂糖<br>ひまわり油             | 人参 生姜 ねぎ 小松菜<br>キャベツ もやし トマト                                      | エネルギー | 592 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 22.7 g   |
| 26 | 水  | ○  | 五目ずし<br>羽衣すまし汁<br>小松菜もやしの磯香和え<br>手作りお祝いデザート        | 牛乳 あぶらあげ 豆腐<br>ゆば 卵 のり   | 米 砂糖 小麦粉<br>ココア 米油            | 人参 小松菜 しいたけ<br>たけのこ れんこん<br>かんぴょう えのきたけ<br>ねぎ もやし                 | エネルギー | 615 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 18.7 g   |
| 27 | 木  | ○  | チキンカレーライス<br>福神漬(ごまなし)<br>フルーツポンチ                  | 牛乳 鶏肉 寒天                 | 米 麦 砂糖<br>じゃがいも 小麦粉 バター<br>米油 | 人参 小松菜 にんにく 生姜<br>玉ねぎ トマト 福神漬<br>みかん もやし バイン 黄桃                   | エネルギー | 643 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 18.7 g   |
| 28 | 金  | ○  | 竹の子そぼろごはん<br>五色和え 豚汁<br>キャロットゼリー                   | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ<br>粉寒天 油揚 米油 | 米 砂糖 こんにゃく<br>じゃがいも 米油        | 人参 小松菜 たけのこ 生姜<br>玉ねぎ キャベツ もやし<br>コーン ごぼう<br>みかんジュース レモン<br>大根 ねぎ | エネルギー | 579 kcal |
|    |    |    |  |                          |                               |   | たんぱく質 | 23.6 g   |

※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。

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質        | カルシウム | 鉄分  | ビタミン         |      |       | 食物繊維 | 食塩  |     |
|-----------|-------|-------|-----------|-------|-----|--------------|------|-------|------|-----|-----|
|           | kcal  | g     | g         | mg    | mg  | A レチノール当量 μg | B1mg | B2 mg | C mg | g   |     |
| 大泉東小 4月平均 | 600   | 23.8  | 20.6      | 333   | 2.2 | 225          | 0.39 | 0.52  | 17   | 4.5 | 3.0 |
| 学校給食摂取基準  | 650   | 18-32 | 17.7-21.3 | 350   | 3.0 | 170          | 0.40 | 0.40  | 20   | 5.0 | 2.5 |



\*4月分使用予定産地

牛乳・大豆・いんげん豆・鮭(北海道) 米・にんにく・ごぼう・(青森)鶏肉(岩手)えのきたけ・パセリ・(長野)きゅうり(群馬)卵・かんぴょう  
もやし(栃木) れんこん・豚肉(茨城)ねぎ・大根(千葉) 小松菜(東京)大根・さわら(神奈川)桜塩漬(静岡)キャベツ(愛知)ささげ(岡山)  
人参(徳島)美生柑・清美オレンジ(愛媛)生姜(高知)たけのこ(福岡)玉ねぎ(佐賀)トマト(熊本)じゃがいも・グリンピース(鹿児島)  
鯖(ノルウェー)

