

4月のこんだて

平成26年度 練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			I初ギ-たんぱく質
				赤: 血や肉・骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子をととのえる	
8	火	○	ちらし煮し メダイの西京焼き 豆腐シ	牛乳・鶏肉・メダイ	もち米・米・くず粉 なたね油・砂糖	にんじん・いんげん・ごぼう だいこん・こねぎ	622kcal 28.9g
9	水	○	豚肉のゴキジャンいため みそ汁 くだもの	牛乳・豚肉・ゴキジャン	米・さつまいも 砂糖・なたね油	にんじん・ピーマン・にんにく しょうが・キャベツ・だいこん たまねぎ・河内晩柑	662kcal 25.3g
10	木	○	カレーうどん 大学イモ	牛乳・豚肉	うどん・さつまいも 砂糖・水餃子・ごま	にんじん・だいこん たまねぎ・こねぎ	645kcal 23.8g
11	金	○	豆腐 マニホー 野菜のナムル くだもの	牛乳・豚肉・豆腐	米・くず粉・ごま油 油・豆板醤	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・こねぎ・もやし 河内晩柑	658kcal 27.0g
14	月	○	豚肉の ひじきのサラダ	牛乳・豚肉・ひじき	米・砂糖・ほうろく なたね油	にんじん・しょうが たまねぎ・もやし・だいこん	635kcal 22.2g
15	火	○	ごぼうの寿司 つくね汁 くだもの	牛乳・油揚げ 鶏肉・豆腐	米・もち米・砂糖	にんじん・ごぼう・しょうが だいこん・たまねぎ 河内晩柑	637kcal 26.2g
16	水	○	ドライカレーライス パプリカサラダ くだもの	牛乳・アガー 豚肉	米・砂糖・なたね油	にんじん・トマト缶・パプリカ たまねぎ・もやし・キャベツ にんにく・オリーブオイル・パプリカソース	652kcal 21.3g
17	木	○	大泉のパン 鶏肉のバーベキューソース 野菜スープ	牛乳・鶏肉	大泉のパン・じゃがいも ほうろく・砂糖・なたね油	にんじん・しょうが・玉ねぎ にんにく・キャベツ	600kcal 27.9g
18	金	○	豆腐 肉豆腐 野菜ソテー くだもの	牛乳・豚肉・豆腐	米・なたね油 砂糖	にんじん・ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・もやし・キャベツ 清見オレンジ	627kcal 28.6g
21	月	○	マカジキのてりやき 七草大根おろし煮 みそ汁	牛乳・マカジキ・油揚げ	米・砂糖・さつまいも なたね油・かたくり粉	にんじん・しょうが 七草大根・ごぼう・だいこん たまねぎ	633kcal 26.6g
22	火	○	五目ふかし ぶどう豆 さつまいも くだもの	牛乳・ひじき・鶏肉 油揚げ・大豆	米・もち米・さつまいも なたね油・砂糖	にんじん・だいこん ごぼう・たまねぎ・河内晩柑	659kcal 25.9g
23	水	○	信田煮 けんちん汁 くだもの	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐	米・なたね油 砂糖	にんじん・たまねぎ ごぼう・だいこん・清見オレンジ	647kcal 28.9g
24	木	○	チキンライス カリカリポテトサラダ コーンポテトスープ	牛乳・ベーコン・ツナ 鶏肉	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・トマトソース にんにく・たまねぎ・キャベツ だいこん・ユーン	655kcal 22.7g
25	金	○	豚肉のてりやき ひじきの煮もの みそ汁	牛乳・ひじき 豚肉・油揚げ・厚揚げ	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・しょうが だいこん・たまねぎ	609kcal 28.3g
28	月	○	魚の火炙り じゃがいもの甘煮 みそ汁	牛乳・魚	米・じゃがいも さつまいも・なたね油	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ・こねぎ	622kcal 28.2g
30	水	○	グリーンピース 鶏肉のガリンと揚げ みそ汁	牛乳・鶏肉	米・もち米・なたね油 砂糖・かたくり粉	にんじん・グリーンピース しょうが・ごぼう・だいこん たまねぎ	691kcal 25.1g

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

◆食材等の都合により、献立を変更する場合がございます。

	I初ギ- (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
4月平均(中学年)	642	26.2	16.8	328	2.8	219	0.37	0.45	23	2.2	4.5
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0