

平成31年

4月献立表

大泉北小学校

実施日 日 曜	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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
9 火	桜ご飯 しお肉じゃが 野菜のからし和え 牛乳 ★普通牛乳 豚肉	進級お祝い献立		もち米 米 油 つきこんやく じゃがいも 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 緑豆もやし 和種なばな	581	14.5		
10 水	ジャンバラヤ 青のりポテト オニオンスープ 牛乳 豚肉 ウィナー ★普通牛乳 あおのり ベーコン			米 米粒麦 油 上白糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン セロリー ホールコーン こまつな	566	12.7		
11 木	のらぼう菜飯 筑前煮 野菜の磯和え 牛乳 ★普通牛乳 ★鶏肉 削り節 刻みのり			米 米粒麦 ごま油 上白糖 油 こんにやく じゃがいも	のらぼう菜 しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ れんこん さやいんげん こまつな キャベツ	587	14.2		
12 金	麦ご飯 鯖の木の芽焼き わかめの和えもの 厚揚げと野菜の味噌汁 牛乳 ★普通牛乳 さわら カットわかめ ツナ 削り節 生揚げ 米みそ			米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	木の芽 キャベツ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	588	19.0		
15 月	コメッコポークカレーライス 福神漬 マカロニサラダ 牛乳 豚肉 ★普通牛乳	1年生給食開始		米 米粒麦 油 じゃがいも 上白糖 米粉 ざらめ糖 ツイストマカロニ オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶詰★福神漬 キャベツ 緑豆もやし きゅうり	661	11.7		
16 火	お赤飯 鮭の塩焼き お祝いすまし汁 牛乳 ささげ ★普通牛乳 ★さけ 削り節 ★鶏肉 木綿豆腐 ちらしかまぼこ	入学お祝い献立		米 もち米 ★ごま	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	570	21.5		
17 水	麻婆豆腐丼 大根ときゅうりのびり辛漬け 牛乳 豚肉 米みそ だいず 木綿豆腐 ★普通牛乳			米 米粒麦 油 上白糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ねぎ にら だいこん きゅうり キャベツ	601	15.6		
18 木	練馬スパゲッティー 春野菜のサラダ 牛乳 ツナ 刻みのり ★普通牛乳			スパゲッティー オリーブ油 上白糖 油	だいこん ぶなしめじ えのきたけ キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ にんにく	608	15.7		
19 金	ひじきご飯 千草焼き 根菜の味噌汁 牛乳 ★鶏肉 ひじき 油揚げ ★普通牛乳 豚肉 ★たまご 削り節 米みそ			米 もち米 油 上白糖 じゃがいも こんにやく	にんじん さやえんどう 乾しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	675	16.7		
22 月	キムチチャーハン ナムル ワンタンスープ 牛乳 焼き豚 なんと ★普通牛乳 豚肉			米 米粒麦 油 ごま油 ★ごま ウェーブワンタン	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ ねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな はくさいにら	575	16.2		
23 火	ピースコーンご飯 鶏肉の照り焼き かみかみ和え 麩の味噌汁 牛乳 ★普通牛乳 ★鶏肉 ★いか加工品 削り節 米みそ			米 もち米 上白糖 ざらめ糖 かたくり粉 油 ★ごま 小町麩	グリーンピース ホールコーン にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり こまつな	595	17.5		
24 水	麦ご飯 さばのみそ煮 小松菜のおかかあえ けんちん汁 牛乳 ★普通牛乳 ★さば 米みそ 粉かつお 削り節 木綿豆腐			米 米粒麦 ざらめ糖 かたくり粉 ごま油 ★ごま 油 こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん こまつな 緑豆もやし ごぼう だいこん	630	17.0		
25 木	筍ご飯 焼きししゃも 切干大根のふくめ煮 江戸甘味噌の味噌汁 牛乳 ★鶏肉 油揚げ ★普通牛乳 ★ししゃも 削り節 米みそ (江戸甘みそ)			もち米 米 油 上白糖 じゃがいも	たけのこ さやえんどう にんじん 切干しだいこん さやいんげん たまねぎ ねぎ	604	18.1		
26 金	丸パン フィッシュフライ ポイルキャベツ ABCスープ 牛乳 ★普通牛乳 しいら ★鶏肉			★丸パン 薄力粉 パン粉 揚げ油 上白糖 油 じゃがいも ABCマカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	677	18.8		

※ 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

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	610	16.4	27.2	2.8	317	105	2.3	223	0.44	0.51	29	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	東京都、群馬	卵	栃木	キャベツ	愛知	にんじん	千葉
	岩手、青森	大豆	北海道	しょうが	高知	さやいんげん	沖縄
	秋田、宮城	にら	茨城	ねぎ	千葉	パプリカ	茨城
米	北海道	玉ねぎ	北海道	小松菜	埼玉	きゅうり	群馬
豚肉	岩手、青森、群馬	はくさい	茨城	えのき	長野	チンゲンツアイ	千葉
鶏肉	岩手	もやし	栃木	ごぼう	青森	みそ	北海道
ししゃも	ノルウェー	にんにく	青森	じゃがいも	鹿児島	こんにやく	群馬
ぶり	宮城、北海道	セロリー	静岡	かぶ	千葉	ちりめんじゃこ	宮崎
まだい	長崎	だいこん	神奈川	たけのこ	福岡	かつお節	静岡
もち米	岩手	れんこん	茨城	ゆず	徳島	デコポン	熊本

