



4月のこんだて表



平成 29年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
6	木		入学式・始業式				
7	金	○	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 もやし炒め物	豚肉、油揚げ、牛乳	米、新じゃがいも 砂糖、でんぷん、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、しょうが 玉ねぎ、もやし	608 21.7 小魚類
10	月	○	しょうが焼き丼 わかめスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐 生わかめ、牛乳	米、でんぷん、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、ピーマン、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、大根 ねぎ	582 23.6 魚介類
11	火	○	チキンカレーライス 春キャベツのソテー	鶏肉、牛乳、生クリーム	米、麦、じゃがいも 小麦粉、中ざら糖、砂糖 ひまわり油、バター	にんじん、小松菜、にんにく しょうが、玉ねぎ、キャベツ	643 18.2 豆製品類
12	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ パセリポテト	豚肉、きなこ、牛乳	コッペパン、砂糖 ワンタンの皮、じゃがいも なたね油、ひまわり油	にんじん、にら、しょうが、もやし にんにく、白菜、ねぎ、セロリ	616 22.7 藻類
13	木	○	たけのこご飯 鯖の文化干し焼き 豆腐のすまし汁	鶏肉、さば、油揚げ 絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖、ひまわり油	にんじん、みつば、たけのこ 大根、干しいたけ、ねぎ	617 26.8 野菜類
14	金	○	マーボー豆腐丼 中華サラダ	豚肉、木綿豆腐 赤味噌、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、にら、にんにく しょうが、干しいたけ、たけのこ ねぎ、キャベツ、もやし とうもろこし、玉ねぎ	589 22.4 果物類
17	月	○	わかめご飯 肉じゃが 野菜の辛子和え	豚肉、牛乳	米、新じゃがいも こんにやく、砂糖、ひまわり油	にんじん、さやいんげん 菜の花、しょうが、玉ねぎ 白菜	583 17.2 卵類
18	火	○	チキンライス ポトフ グレープゼリー	鶏肉、豚肉、ベーコン ウインナー、粉寒天、牛乳	米、砂糖、新じゃがいも ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ ぶどうジュース	633 21.5 乳類
19	水	○	古代赤飯 ぶりの照り焼き ごましょうゆのおひたし	鶏肉、ぶり、おかつ 牛乳	米、黒米、砂糖 水あめ、こんにやく でんぷん、ふ、黒いりごま 白すりごま	にんじん、小松菜、しょうが もやし、干しいたけ、大根 ねぎ	587 26.9 果物類
20	木	○	丸パン てりやきチキン ポイキャベツ 金時豆のスープ	鶏肉、ベーコン 赤いんげん豆、牛乳	丸パン、砂糖 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、しょうが、キャベツ にんにく、玉ねぎ	583 27.5 きのこ類
21	金	○	じゃこ菜飯 揚げじゃがのきんぴら 呉汁	豚肉、木綿豆腐 大豆、白味噌、赤味噌 ちりめんじゃこ、牛乳	米、じゃがいも、こんにやく 砂糖、さとも、なたね油 ひまわり油、白いりごま	乾燥大根葉、にんじん さやいんげん、しょうが、ごぼう 大根、干しいたけ、ねぎ	572 22.6 野菜類
24	月	○	ホイコーロー丼 華風大根 果物(オレンジ)	豚肉、テンメンジャン(ごま) 牛乳	米、でんぷん、砂糖 ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、青ピーマン しょうが、にんにく、キャベツ ねぎ、大根、オレンジ	577 22.8 魚介類
25	火	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ	豚肉、牛乳	スパゲティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ、とうもろこし	673 26.2 種実類
26	水	○	五豆ご飯 ししゃもの唐揚げ 具だくさん味噌汁	大豆、油揚げ、白味噌 赤味噌、牛乳、ししゃも	米、もち米、砂糖、小麦粉 でんぷん、じゃがいも ひまわり油、なたね油	にんじん、小松菜、たけのこ 干しいたけ、大根、キャベツ ねぎ	629 27.5 緑黄色野菜
27	木	○	シュガートースト キャベツとウインナーのスープ ツナと大根のサラダ	ベーコン、ウインナー ツナ、牛乳	食パン、砂糖 じゃがいも、マーガリン ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、セロリ キャベツ、大根、きゅうり	600 18.8 豆類
28	金	○	ご飯 鮭のマヨ味噌焼き キャベツのおかか炒め かきたま汁	鶏肉、鮭、白味噌 絹ごし豆腐、たまご 牛乳	米、でんぷん マヨネーズ(卵不使用) ひまわり油	にんじん、小松菜、しょうが キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ	583 28.1 いも類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、24(月)オレンジを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
4月の平均基準量	605	23.4	21.8(32)	315	1.8	244	0.42	0.53	31	3.9	2.6
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								

春に美味しい野菜



1年間よろしく願います!

