



# 4月のこんだて表



平成30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)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
6	金		<b>入学式・始業式</b>				
9	月	○	ドライカレー グリーンサラダ 果物(いちご)	豚肉、鶏肉 ひよこめ、牛乳	米、おむぎ、薄力粉 砂糖、ひまわり油	にんじん、アスパラガス、にんにく ブロッコリー、しょうが、玉ねぎ ごぼう、きゅうり、キャベツ、いちご	628 23.8 小魚類
10	火	○	ごはん 鮭の花園焼き ひじきの煮物 小松菜とえのきたけの味噌汁	鮭、さつま揚げ(卵無)、 油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳、ひじき	米、こんにやく、砂糖 エッグケアマヨネーズ(卵無) ひまわり油	赤ピーマン、にんじん、ねぎ さやいんげん、こまつな、ごぼう とうもろこし、だいこん、えのきたけ	584 26.2 果物類
11	水	○	きな粉揚げパン 春野菜のポトフ ミニトマト	きな粉、鶏肉、ベーコン ウインナー、牛乳	コッペパン、砂糖 じゃがいも、なたね油 ひまわり油	にんじん、さやいんげん、かぶ ミニトマト、玉ねぎ、キャベツ、	603 24.1 藻類
12	木	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 蒸しさつまいも	鶏肉、豚肉、木綿豆腐 テンメンジャン(ごま) ボンレスハム、牛乳	米、砂糖、でんぷん、ごま油 緑豆はるさめ、さつまいも ひまわり油、白いりごま	にんじん、にら、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、干しいたけ たけのこ、きゅうり、もやし きくらげ	656 23.4 卵類
13	金	○	赤飯 鶏のから揚げ 野菜の磯和え 吉野汁	ささげ、鶏肉、油揚げ かまぼこ(卵無)、牛乳 きざみのり	米、もち米、薄力粉、砂糖 こんにやく、でんぷん 黒いりごま、なたね油	こまつな、にんじん、にんにく しょうが、もやし、はくさい、ねぎ	596 23.7 乳類
16	月	○	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ 果物(美生柑)	豚肉、鶏肉、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、赤ピーマン、にんにく しょうが、セロリ、玉ねぎ、きゅうり マッシュルーム、キャベツ みしょうかん	651 27.8 小魚類
17	火	○	わかめごはん ししゃもフライ 新じゃがのそぼろ煮	鶏肉、牛乳、ししゃも	米、薄力粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、じゃがいも こんにやく、砂糖、でんぷん なたね油、ひまわり油	にんじん、しょうが、玉ねぎ たけのこ、干しいたけ グリーンピース	701 32.9 卵類
18	水	○	ひじきチャーハン ワンタンスープ 杏仁豆腐	焼き豚、鶏肉、牛乳、ひじき 粉寒天、生クリーム	米、おむぎ ウェーブワンタン、砂糖 ひまわり油	にんじん、にら、ねぎ グリーンピース、しょうが、はくさい もやし、もも缶	577 22.2 きのこ類
19	木	○	シュガートースト 野菜とツナのソテー ABCトマトスープ	ツナ、ベーコン、牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも マカロニ、マーガリン(乳無) ひまわり油	にんじん、にんじん、パセリ トマト缶、キャベツ、とうもろこし にんにく、玉ねぎ	578 17.9 果物類
20	金	○	こぎつねごはん 鯖の文化干し焼き 沢煮椀	油揚げ、さば 豚肉、牛乳	米、もち米、砂糖 でんぷん、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、みつば だいこん、たけのこ、えのきたけ	600 23.5 種実類
23	月	○	ごはん 生揚げとえびの旨煮 もやしのピリ辛炒め	えび、鶏肉、生揚げ 油揚げ、牛乳	米、でんぷん、砂糖 ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、はくさい もやし	576 27.3 乳類
24	火	○	しょうが焼き丼 いかれんこんシュウマイ 果物(きよみ)	豚肉、いか、牛乳	米、でんぷん しゅうまいの皮、ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、れんこん、干しいたけ きよみ	662 27.7 小魚類
25	水	○	卵とじうどん 五目きんぴら よもぎ団子	鶏肉、たまご、絹ごし豆腐 さつま揚げ(卵無) ゆで小豆缶詰、牛乳	冷凍うどん、砂糖、でんぷん こんにやく、白玉粉、上新粉 砂糖、ひまわり油	にんじん、こまつな、よもぎ 玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ ごぼう、れんこん、さやいんげん	577 22.6 果物類
26	木	○	チキンライス パンチビーンズ キャベツとコーンのスープ	鶏肉、大豆 ベーコン、牛乳	米、おむぎ、砂糖 でんぷん、なたね油 ひまわり油	にんじん、パセリ、玉ねぎ マッシュルーム、グリーンピース セロリ、とうもろこし、キャベツ	577 23.0 藻類
27	金	○	たけのこごはん 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	油揚げ、焼き竹輪(卵無) 豚肉、木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳、あおのり	米、砂糖、薄力粉 こんにやく、じゃがいも なたね油、ひまわり油	にんじん、こまつな、たけのこ しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	576 24.5 種実類

※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9日(月)いちご、16日(月)美生柑、24日(火)きよみを予定しています。

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	609	24.7	20.2(30)	330	2.2	237	0.38	0.52	27	4.2	2.6
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32									

