

平成31年度 4月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉校学園

実施日	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
8月	鶏あなかけ丼 野菜の磯和え みそ汁 デコボン 牛乳	鶏肉 牛乳 のり 豆腐 みそ		米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油		たまねぎ わけぎ キャベツ 大根 にんじん 小松菜 デコボン		621	15.2
								749	15.1
10水	入学祝い献立 赤飯 鯖の西京焼き 千草おひたし 若竹汁 牛乳	小豆 牛乳 さわら みそ 昆布 わかめ 油揚げ		米 ごま 砂糖 こんにゃく ごま油		小松菜 キャベツ もやし にんじん たけのこ		600	17.7
								672	18.9
11木	ジャージャー麺 中華五目スープ おかしな目玉焼 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 寒天 コンデンスミルク		中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油		生姜 にんにく 椎茸 たまねぎ たけのこ ねぎ 白菜 桃缶詰 もやし きゅうり にんじん なら		627	17.0
								761	16.7
12金	鶏ごぼうご飯 小魚の磯辺揚げ 野菜のおひたし みそ汁 牛乳	鶏肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ わかさぎ 青のり		米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 米粉		ごぼう にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ		586	16.4
								711	16.3
15月	黒砂糖パン ボークビーンズ ハムコーンサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ハム		黒砂糖パン 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 オリーブ油		にんじん たまねぎ セロリー にんにく ホトトト マッシュルーム コーン さやいんげん キャベツ きゅうり		585	17.1
								738	16.7
16火	チャーハン パリパリサラダ ワカメスープ 杏仁豆腐 牛乳	焼き豚 鶏卵 牛乳 わかめ 寒天 コンデンスミルク		米 大麦 ごま油 油 ごま ワンタンの皮 砂糖 でん粉		たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ねぎ にんにく 生姜		595	13.0
								718	12.7
17水	修学旅行先の献立 奈良料理 奈良茶飯 かしわのすき焼き 海藻の酢の物 いちご 牛乳	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳		米 油 砂糖 しらたき 焼きふ		にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし いちご		596	17.9
								724	17.5
18木	ご飯（鈴木さんのお米） 魚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え 豚汁 牛乳	牛乳 めばる 昆布 豚肉 油揚げ みそ		米 でん粉 米粉 油 ごま油 じゃが芋 こんにゃく		生姜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ		615	16.4
								755	16.8
19金	ボークカレー 大根サラダ アップルゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 油揚げ ヨーグルト 寒天		米 大麦 牛脂 じゃが芋 ごま 小麦粉 バター ごま油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ホトトトりんご セロリー リンゴジュース キャベツ 大根 きゅうり レモン ゆず		693	12.1
								849	11.8
22月	食育の日 ニューヨーク料理 ホットドッグ シーザーサラダ コーンチャウダー 牛乳	ウインナー 牛乳 バルメザンチーズ いわし缶詰 鶏肉 牛乳		コッペパン フランスパン 砂糖 オリーブ油 豆乳 油		トマトピューレ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 枝豆		614	17.6
								811	17.0
23火	きつねごはん 卵焼き ごま和え みそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 みそ		米 大麦 油 上白糖 ごま		にんじん たけのこ えのきたけ 糸みつば 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ		612	17.7
								743	17.6
24水	エビクリームライス マセドアンサラダ フルーツポンチ 牛乳	えび 牛乳 寒天		バター 米 大麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 オリーブ油		にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく アスパラガス みかん缶 パイン缶 黄桃缶		631	12.8
								763	12.2
25木	ご飯 揚げギョーザ 中華サラダ 春雨スープ 牛乳	牛乳 豚肉		米 ぎょうざの皮 ごま油 油 砂糖 ごま 春雨 でん粉		たまねぎ キャベツ なら 生姜 にんにく きゅうり ねぎ りんご にんじん 大根 もやし チンゲンサイ		575	13.1
								681	12.7
26金	チーズパン ツナサラダ カレースープ オレンジゼリー 牛乳	牛乳 シーチキン 鶏肉 大豆 寒天		チーズパン ごま油 砂糖 ごま オリーブ油 じゃが芋		キャベツ きゅうり たまねぎ 赤ピーマン レモン ゆず セロリー にんじん 大根 アスパラガ エリンギ 乱ガジュース		596	16.6
								765	17.4

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	15.7	28.8	2.4	347	92	2.0	189	0.34	0.51	33	4.3
	746	15.6	28.1	3.1	390	113	2.6	221	0.41	0.59	41	5.6
基準値	650	エネルギーの	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
	830	13～20%	20～30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上

《3月に使用した食材産地》 給食で使用するすべての食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	宮城 千葉	大豆	北海道	鶏卵	栃木	ハマチ	愛媛	菜の花	静岡	しょうが	高知
	青森 秋田	レンズ豆	カナダ		埼玉	あさり	愛知	にんじん	埼玉	小松菜	埼玉
	岩手 北海道	バター	北海道	豚肉	群馬	えび	インドネシア	糸三つ葉	茨城	玉葱	北海道
米	山形	ゆず果汁	高知	鶏肉	宮崎	サバ	長崎	さやえんどう	静岡	ねぎ	千葉
	埼玉(鈴木さん)	かんぴょう	栃木	豚骨	埼玉	わかさぎ	北海道	アスパラガス	群馬	りんご	青森
かたくり粉	北海道	ごま	パラグアイ	鶏ガラ	岩手	昆布	北海道	キャベツ	愛知	いちご	栃木