令和3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桜学園

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
6	火	麻婆豆腐丼 牛乳 中華サラダ デコポン	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天 ハム	米 麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干ししいたけ ねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり デコポン	632 765	16.7 16.5
8	木	赤飯 牛乳 鰆の西京焼き 千草和え 若竹汁	小豆 牛乳 さわら みそ 油揚げ わかめ	米 もち米 黒ごま 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	580 712	18.3 18.7
9	金	ねりまスパゲティー 牛乳 チキンサラダ 桜ハニーケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 鶏むね アンチョビ 豆乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 はちみつ 小麦粉 バター	大根 たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんにく	677 796	15.1 15.1
12	月	鶏ごぼうご飯 牛乳 小魚のから揚げ 小松菜のおひたし みそ汁	鶏もも 牛乳 きびなご 豆乳 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 米粉 片栗粉 じゃが芋	ごぼう にんじん 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ たまねぎ ねぎ	588 716	17.6 17.4
13	火	黒砂糖パン 牛乳 ポークビーンズ ハムコーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	黒砂糖パン なたね油 じゃが 砂糖 バター 小麦粉 オリーブ油	にんじん たまねぎ セロリ コーン にんにく トマト缶 マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり グレープフルーツジュース レモン	586 740	17.1 16.6
14	水	チキンライス 牛乳 マカロニクリームスープ マセドアンサラダ デコポン	とり肉 牛乳 ソーセージ 粉チーズ クリーム	米 麦 大豆油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ（エッグフリー） マカロニ 片栗粉	にんじん たまねぎ グリンピース 枝豆 さやいんげん デコポン	676 820	13.1 12.7
15	木	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のかりん揚げ からし和え みそ汁	牛乳 豚肉　厚揚げ わかめ みそ	米 じゃが芋 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ ほうれん草	630 767	15.6 15.5
16	金	回鍋肉丼 牛乳 春雨スープ りんごゼリー	豚肩 みそ 牛乳 とり肉 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ ねぎ チンゲンサイ りんごジュース	615 736	15.3 15.2
19	月	チーズパン 牛乳 野菜のスープ煮 ツナサラダ	牛乳 鶏もも まぐろ缶	ダイスチーズパン なたね油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ 大根 セロリ りんご アスパラガス キャベツ きゅうり 赤ピーマン	595 751	18.8 18.7
20	火	たけのこごはん 牛乳 魚の照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁	油揚げ 牛乳 鮭 かつお節　豆腐 みそ	米 みずあめ 砂糖 片栗粉	たけのこ 生姜 キャベツ にんじん 大根 しめじ わけぎ	598 736	18.3 18.9
21	水	きつねごはん 牛乳 厚焼き玉子 ごま和え みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵　みそ わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 白すりごま 白ごま 焼きふ	にんじん たけのこ 干ししいたけ みつば もやし 小松菜 たまねぎ キャベツ わけぎ	610 739	17.3 17.3
22	木	ごまご飯 牛乳 コロッケ 和風サラダ　コンソメスープ	牛乳 豚ひき肉 おから かつお節 とり肉	米 白ごま なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 ごま オリーブ油	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり レモン ゆず りんご セロリー コーン 黄ピーマン かぶ パセリ	672 820	12.0 11.5
23	金	ソース焼きそば 牛乳 あさりのカリッとサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 青のり かつお節 牛乳 あさり ヨーグルト	中華めん なたね油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 きゅうり みかん缶 パイン缶 桃缶	700 856	13.7 13.3
26	月	マーガリンパン 牛乳 牛すね肉のシチュー アーモンドサラダ	牛乳 牛肉 クリーム	マーガリンパン なたね油 小麦粉 バター アーモンド オリーブ油 砂糖	にんにく セロリー パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやし 赤ピーマン	633 798	18.5 18.0
27	火	鶏あんかけ丼 牛乳 野菜の梅おかかあえ 豚汁	とり肉 牛乳　豚肩 油揚げ みそ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ ねぎ わけぎ キャベツ にんじん 練り梅 ごぼう 大根	642 780	16.4 16.2
28	水	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 切干大根のふくめ煮 沢煮碗	牛乳 さば 油揚げ　とり肉	米 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 にんじん 干ししいたけ 切干大根 さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	698 862	15.8 15.9
30	金	ミックスカレー 牛乳 チーズサラダ　夏みかん	牛肉 豚肩 ヨーグルト 牛乳 チーズ	米 麦 牛脂 じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン 夏みかん	682 829	12.5 12.3

※　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	636	15.9	30.1	2.3	342	100	2.2	196	0.36	0.51	36	4.4
	778	15.8	29.2	3.0	375	121	2.8	229	0.44	0.58	45	5.6
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	5.0以上
	830			2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上