令和４年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

練馬区立小中一貫教育校大泉桜学園

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
6	水	親子丼 牛乳 具たっぷりけんちん汁 きよみオレンジ	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな ねぎ きよみ	676 859	16.5 16.3
8	金	チンジャオロース丼 牛乳 ほたて入り中華風卵スープ いちご	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ほたてがい たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ いちご	611 781	19.1 18.8
11	月	鮭わかめごはん 牛乳 みそけんちん汁 卵焼き　野菜のおかかあえ	さけ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶたひきにく たまご	こめ むぎ しろごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ あさつき キャベツ もやし	603 767	18.5 18.3
12	火	チキンライス 牛乳 クラムチャウダー きよみオレンジ	とりにく ぎゅうにゅう だいず あさりチーズ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム パセリ きよみ	584 732	14.9 14.9
13	水	赤飯 牛乳 お祝いすまし汁 鶏肉の甘みそだれかけ 小松菜のおひたし	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ もちごめ くろごま てまりふ さとう しろごま かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ	591 759	16.6 16.3
14	木	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 糸寒天サラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく かんてん	ミルクパン だいずあぶら グラニューとう ワンタンのかわ ごまあぶら しろごま さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	601 782	13.3 12.7
15	金	麦ご飯 牛乳　みそ汁 コロッケ ごまドレこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたひきにく おから	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ だいずあぶら こんにゃく ごまあぶら しろごま さとう	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	611 781	13.3 13.0
18	月	ねりまスパゲティー 牛乳 グリーンサラダ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	だいこん たまねぎ レモン キャベツ もやし きゅうり にんにく	585 746	16.2 15.8
19	火	麦ご飯 牛乳 えのきと大根のみそ汁 鶏肉のから揚げ 野菜の磯和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく のり	こめ むぎ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	617 794	16.6 16.4
20	水	鶏ときのこの炊き込みごはん 牛乳　豚汁　焼きししゃも からし和え	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こもちししゃも	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こまつな	593 694	17.9 14.4
21	木	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮 アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりもも だいず	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん アーモンド オリーブゆ	たまねぎ コーン にんじん にんにく トマトかん えだまめ しめじ キャベツ もやし	586 745	14.7 14.3
22	金	ほたてご飯 牛乳 みそ汁 肉じゃが	かいばしら ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう じゃがいも こめあぶら しらたき	にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん	649 832	17.3 17.0
25	月	チャーハン 牛乳 青菜と春雨のスープ 豆あじの青のり揚げ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく あじ あおのり	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら はるさめ でんぷん こめこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ しょうが	639 763	16.4 13.1
26	火	ポークカレー 牛乳 ハニーマスタードサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトかん キャベツ こまつな	634 809	12.0 11.5
27	水	ガーリックフランス 牛乳 ホワイトシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし こまつな	646 835	13.3 13.0
28	木	ゆかりごはん 牛乳 大根とわかめのみそ汁 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さば ぶたにく	こめ むぎ でんぷん こめこ だいずあぶら こめあぶら こんにゃく さとう しろごま ごまあぶら	だいこん ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	652 839	17.7 17.6

※　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１６回
※　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。※　給食費は期日までにお納めください。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田県、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	617	15.9	30.4	2.2	346	92	2.4	240	0.36	0.51	32	6.6
	782	15.2	29.0	2.9	356	115	3.1	293	0.45	0.56	41	8.9

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。