



献立表

ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のみもの 牛乳	のり こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をとのえる
6	月		給食式(しぎょうしき) 入学式(にゅうがくしき)			・♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪		・♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
7	火	○	さくらごはん ぶりのていやく・わかめ汁 厚うれんそうのおかかあえ	584	27.6	牛乳、ぶり、わかめ おかか	米、もち米、あぶら、さとう	桜塩漬け、しょうが、にんじん たけのこ、ねぎ、ほうれんそう
8	水	○	五目あんかけやきそば フルーツヨーグルト	600	23.9	牛乳、とりにく、ヨーグルト	ちゅうかめん、あぶら、さとう でんぷん	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ、はくさい もやし、みかん、パイナップル
9	木	○	ちゅうかなめし はるさめスープ しおたま	580	21.7	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ	米、むぎ、あぶら、ごまあぶら さとう、はるさめ	のぞわな、干ししいたけ、たけのこ にんじん、はくさい、ねぎ、もやし こまつな
10	金	○	ココアパン ポテトグラタン ようふうスープ	607	20.3	牛乳、ベーコン、とりにく 生クリーム、粉チーズ ウインナー	ココアパン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、パン粉	にんじん、たまねぎ、ホールコーン ほうれんそう、パセリ
13	月	○	マイルドカレーライス ふくじんづけ いろどいサラダ	705	23.6	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	米、むぎ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり ホールコーン、赤ピーマン
14	火	○	ガーリックオースト 香やさいのクリームスープ くだもの	599	22.1	牛乳、とりにく、ベーコン 生クリーム	食パン、マーガリン あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、かぶ、キャベツ くだもの
15	水	○	スパゲティミートソース ハニーサラダ	584	23.4	牛乳、ぶたにく、粉チーズ	オリーブオイル、スパゲティ あぶら、バター、こむぎこ さとう、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ パセリ、セロリ、ブロッコリー
16	木	○	おのほなごはん どん汁 とうふナゲット	603	26.8	牛乳、たまご、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、ツナ	米、あぶら、こんにやく じゃがいも、でんぷん	なのはな、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ、たまねぎ
17	金	○	コーンポテト ミネストローネ オニオンレンジングサラダ	662	20.6	牛乳、とりにく、ウインナー 白いんげんまめ	米、バター、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	にんじん、ホールコーン、たまねぎ グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、パセリ、ほうれんそう、もやし
20	月	○	ていやくチキンバーガー ドイツ風スープ オレンジゼリー	673	25.7	牛乳、とりにく、ベーコン 白いんげんまめ、ウインナー	ショートニングパン、さとう マヨネーズ、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、ホールコーン パセリ、オレンジジュース、みかん
21	火	○	むぎごはん・よしの汁 サケのねぎみそやき やさいのごまあえ	584	29.4	牛乳、サケ、とりにく ちくわ	米、むぎ、あぶら、さとう でんぷん、こんにやく さとう、白ごま	ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ ほうれんそう、もやし、こまつな
22	水	○	ジャンバラヤ たまごスープ チーズポテト	624	24.1	牛乳、ウインナー、とりにく たまご、粉チーズ	米、むぎ、バター、あぶら さとう、でんぷん じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム にんじん、ほうれんそう
23	木	○	むぎごはん・ミニトマト いかのチリソース ちゅうかスープ	636	26.9	牛乳、いか、ぶたにく とうふ	米、むぎ、でんぷん、あぶら ごまあぶら、さとう はるさめ、くず粉	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、もやし、ホールコーン チンゲンサイ、ミニトマト
24	金	○	ねぎキムチチャーハン わかめスープ くだもの	588	22.5	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、とうふ	米、あぶら、さとう、白ごま じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、はくさいキムチ、ねぎ たけのこ、くだもの
27	月	○	だいずとわかめのごはん ジャンボえびしょうまい 具だくさんみそ汁	633	27.9	牛乳、わかめ、だいず えび、ぶたにく、とうふ	米、白ごま、しゅうまいの皮 でんぷん、さとう、ごまあぶら こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、しょうが、ごぼう にんじん、だいこん、こまつな
28	火	○	あおなごはん とうふとえびのケチャップ煮 こまつなとしらすのソテー	597	27.3	牛乳、とりにく、えび とうふ、しらす干し	米、白ごま、あぶら、さとう でんぷん	あおな、にんにく、しょうが にんじん、たけのこ、たまねぎ はくさい、こまつな、もやし
29	水		昭和の日(しょうわのひ)					
30	木	○	ゆかにごはん・キャベツのみそ汁 ししゃものあんぱんづけ わかめとじゃがいものすもの	691	33.0	牛乳、ししゃも、わかめ	米、むぎ、あぶら、でんぷん さとう、じゃがいも	ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ たまねぎ、きゅうり

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
4月のおたんじょうび給食は22日(水)です♪4月生まれの人はお楽しみに! 🍷

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
4月	621	25.1	21.6 (30%)	338	2.2	266	0.40	0.54	33	2.9	4.1
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取1材料-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0