



# 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	のりま	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤：食品	黄：食品	緑：食品
		牛乳		Kcal	g	血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
6	水		始業式(しぎょうしき)			♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪		♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
7	木	○	入学式(にゅうがくしき) さくらごはん・すまし汁 ぶりのていやく ほうれんそうのおひたし	611	31.3	牛乳、ぶり、しらす干し	米、もち米、あぶら、さとう 白ごま	桜塩漬、しょうが、たけのこ えのき、ほうれんそう、こまつな もやし、にんじん
8	金	○	つくとうパン ポテトグラタン ようふうスープ	659	24.1	牛乳、ベーコン、とりにく 生クリーム、粉チーズ	黒糖パン、あぶら、バター じゃがいも、パンコ	にんじん、たまねぎ、コーン缶 ほうれんそう
11	月	○	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	600	23.9	牛乳、とりにく プレーンヨーグルト	ちゅうかめん、あぶら、さとう でんこ	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、ミカン缶、パン缶、もも缶
12	火	○	ちゅうかなめし はるさめスープ 塩ナムル	580	21.7	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ	米、むぎ、あぶら、ごま さとう、はるさめ	のざわなすけ、干しいだけ たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ だいずもやし、こまつな
13	水	○	マイルドカレーライス ふくじん汁 カラフルサラダ	705	23.6	牛乳、ぶたにく、バター ヨーグルト	米、むぎ、あぶら、ごま油、 じゃがいも、さとう、トマトケチャップ	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン缶 赤ピーマン
14	木	○	ガーリックオースト ライスのクリームスープ 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	金	○	コーンピラフ ミネストローネ オニオンレタスサラダ	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、コーン缶、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
18	月	○	なののはなごはん どん汁 とうふハンバーグ	680	32.5	牛乳、たまご、ぶたにく あぶらあげ、みそ、たまご とうふ	米、あぶら、こんにやく じゃがいも、ばんこ トマトピューレ、さとう	なののはな、ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、たまねぎ、ニンニク、リンゴ
19	火	○	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	631	25.6	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 あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、コーン缶 パセリ、オレンジジュース、みかん缶
20	水	○	ジャンボチキン 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、でんぶん、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
21	木	○	おたんじょうび給食 おでこはん・やさいのごまあえ サケのねごきやき 吉野汁	584	29.4	牛乳、さけ、とりにく ちくわ	米、むぎ、さとう、あぶら でんぶん、こんにやく、白ごま	ねぎ、しょうが、たけのこ、にんじん ほうれんそう、こまつな、もやし
22	金	○	ミートスパゲッティ ハニーサラダ	584	23.4	牛乳、ぶたにく、粉チーズ	オリーブ油、スパゲッティ あぶら、バター、こむぎ 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
25	月	○	豆わかごはん ジャンボえびしゅうまい 貝だくさんみそ汁	633	27.9	牛乳、わかめ、だいず えび、ぶたにく、とうふ	米、白ごま、シュウマイの皮 でんぶん、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
26	火	○	おでこはん・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、でんぶん、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
27	水	○	ねぎキムチチャーハン わかめスープ くだもの	568	22.0	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
28	木	○	ゆかいごはん・キャベツのみそ汁 ししゃものピリ辛焼き わかめときゅうりのすのもの	556	25.7	牛乳、ししゃも、みそ わかめ	米、むぎ、ゆかり、さとう じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん こまつな、キャベツ、たまねぎ きゅうり
29	金		昭和の日(しょうわのひ)					

※食材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20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	620	25.3	21.6	330	2.2	224	0.43	0.56	31	2.9	4.2
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0