



# 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	のりまの牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品 血や骨や歯、筋肉をつくる	黄：食品 熱や力のもとになる	緑：食品 体の調子をととのえる
6	木		始業式(しぎょうしき) 入学式(にゅうがくしき)			・♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪		・♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
7	金	○	さくらごはん・すまし汁 ぶりのていやき やさしいおひたし	621	29.5	牛乳、ぶり	こめ、もちこめ、あぶら、さとう しろこま	さくらしおすげ、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
10	月	○	ごもくあんかけやきそば フルーツヨーグルト	642	26.6	牛乳、むきえび、ヨーグルト	ちゅうかめん、でんこ、さとう あぶら、ごまあぶら	にんじん、ちんげんさい、にんにく、たまねぎ あよが、たけのこ、ほししいたけ、はくさい みかんかん、パインかん、おうとうかん
11	火	○	なのはなごはん やさしいたけがけ とうふいりハンバーグ	627	28.0	牛乳、たまご、あぶらあげ みそ、ひきにく、とうふ	こめ、じゃがいも、ばんこ、あぶら さとう、でんこ	なのはな、だいこん、はくさい、ごぼう にんじん、ねぎ、しめじ、たまねぎ
12	水	○	ちゅうかめし はるさめスープ しおす丸	576	22.7	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま さとう、はるさめ	のざわなすけ、干しいたけ 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	木	○	コメッコカレーライス ぶくじんづけ カラフルサラダ	716	20.8	牛乳、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、トマトケチャップ さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーンかん あかピーマン
14	金	○	ウインナーロールパン ポトフ	692	26.8	牛乳、ウインナー、ももにく ベーコン	きょうりきこ、パンこぼほ、ベーキングパウダー さとう、バター、あぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ
17	月	○	ゆかりごはん ししゃものびりからやき きゃべつのみそ汁	566	26.2	牛乳、ししゃも、あぶらあげ みそ	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	ゆかり、しょうが、にんにく、にんじん こまつな、きゃべつ、たまねぎ
18	火	○	ガーリックトースト はるやさしいクリームスープ くだもの	574	21.1	牛乳、とりにく、ベーコン とうにゅう	しょくばん、マーガリン、あぶら こめこ	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん アスパラ、くだもの
19	水	○	コーンピラフ ミネストローネ ジャーマンポテ	675	21.2	牛乳、とりももにく、ウインナー ベーコン	こめ、バター、あぶら、ケチャップ さとう、マカロニ、じゃがいも	にんじん、コーンかん、たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ きゃべつ、トマトピューレ、いんげん
20	木	○	まーぼーとうふどん かんとんスープ りんごゼリー	642	27.6	牛乳、ぶたひきにく、とうふ、 あかみそ、ぶたにく、アガー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんこ	にんにく、しょうが、ねぎ、にら ほししいたけ、たけのこかん、ねぎ、にんじん はくさい、ちんげんさい、リンゴジュース
21	金	○	ミートスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	538	22.6	牛乳、ぶたひきにく、とうふ、だいず	スラゲツチ、あぶら、さとう、ケチャップ オリーブオイル	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルームかん、きゃべつ、もやし きゅうり、コーンかん
24	月	○	だいずとわかめのごはん ジャンボシューマイ ぐだくさんみそ汁	631	25.3	牛乳、わかめ、だいず ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、しろこま、シューマイのかわ 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
25	火	○	こくとうぼん マカロニグラタン ようふうスープ	669	27.5	牛乳、とりももにく、ベーコン えび、なまクリーム、こなチーズ	こくとうぼん、あぶら、 マカロニ、バター、こむぎこ ばんこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルームかん こまつな
26	水	○	おびごはん・ごまつなととうふのみそ汁 いかのごうみやき ミニトマト	541	26.5	牛乳、いか、しろみそ、あぶらあげ とうふ	こめ、むぎ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん こまつな、だいこん、ミニトマト
27	木	○	むぎごはん じゃがいものそばろに とさきゅうり チャーハン	592	20.6	牛乳、ひきにく、かつおぶし	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも さとう、でんこ	しょうが、にんじん、たまねぎ さやいんげん、きゅうり
28	金	○	わかめスープ	587	25.2	牛乳、やきぶた、なると たまご、とりにく、わかめ、とうふ	こめ、あぶら、ごまあぶら しろいりこま	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース にんじん、たけのこかん、ねぎ こまつな
29	土		昭和の日(しょうわのひ)					

※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19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)

	1補給 (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)
						AtpRE	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
4月	618	24.9	21.2	330	2.3	236	0.32	0.47	28	2.7	4.0
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取1補給-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0