

4月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			1人分 (kcal)	
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	たんぱく質 (g)	
10	水		きなこあげパン・コーンポテト てづくりワントンスープ	牛乳、 ぶたにく、 きなこ	パン、ごま油、バター じゃがいも、なたね油 さとう、ワントンのかわ	にんじん、しょうが、にら、 にんにく、はくさい、とうもろこし もやし、パセリ、ねぎ	645 24.3	
11	木		まめわかごはん・にくじゃが きゃべつのこんぶあえ	牛乳、だいず しらすぼし、こんぶ ぶたにく	こめ、むぎ なたね油、こんにやく じゃがいも、さとう	にんじん、さやいんげん きゅうり、ほししいたけ たまねぎ	613 22.3	
12	金		カレーライス・ふくじんづけ フルーツポンチ	牛乳、クリーム ぶたにく、かんでん えんどう	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、バター なたね油、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 フルーツチャッツネ、パイン グリーンピース	715 19.0	
15	月		ちゅうかどん わかめととうふのスープ	牛乳、いか、うずらたまご かまぼこ、とうふ、わかめ ぶたにく、とりにく	こめ、むぎ、 ごま油 なたね油、	にんじん、にんにく、たまねぎ さやいんげん、たけのこ はくさい、ねぎ	635 25.2	
16	火		おせきはん・はんぺんのおすまし さわらのゆうあんやき・くだもの	牛乳、ささげ さわら、とりにく はんぺん、わかめ	こめ、さとう でんぷん ごま、	にんじん、だいこん しめじ、ゆず くだもの	589 26.3	
17	水		ごはん・がんもとやさいのにももの りのつくだに・もやしのごまあえ	牛乳、がんもどき とりにく、のり ちくわ	こめ、こんにやく ごま、さとう じゃがいも	にんじん、さやいんげん、もやし ごぼう、ほししいたけ、ごぼう だいこん、たけのこ	633 24.6	
18	木		パインパン・ツナのチーズローフ トマトふうABCスープ	牛乳、ベーコン たまご、チーズ ツナかん	パン、マカロニ なたね油、パンこ じゃがいも	にんじん、にんにく、たまねぎ たまねぎ、セロリー、キャベツ ねぎ、グリーンピース、トマトかん	641 27.1	
19	金		たけのこごはん・さわにわん ぶたにくのこうみやき	牛乳、とりにく ぶたにく、 あぶらあげ	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油	にんじん、こまつな、ピーマン たけのこ、だいこん、りんご ねぎ、ほししいたけ、だいこん	632 27.9	
22	月		なのはなごはん・じゃがいものみそしる ししゃものピリカラやき・ゆかりあえ	牛乳、たまご みそ、ししゃも あぶらあげ	こめ、むぎ じゃがいも さとう、なたね油	にんじん、こまつな、 だいこん、たまねぎ しょうが、ねぎ	596 26.2	
23	火		はいがパン・ジャム クラムチャウダー・グリーンサラダ	牛乳、あさり ベーコン、クリーム とりにく	パン、こむぎこ じゃがいも、さとう なたね油、	にんじん、パセリ、たまねぎ きゃべつ、いちごジャム きゅうり、とうもろこし	659 24.4	
24	水		ひじきごはん・ふなきゅうり じゃがいものにつけ・くだもの	牛乳、だいず あぶらあげ、とりにく ひじき	こめ、むぎ こんにやく、さとう なたね油、じゃがいも	にんじん、さやいんげん グリーンピース、ほししいたけ たけのこ、きゅうり、くだもの	641 22.1	
25	木		セルフフィッシュバーガー ポイルきゃべつ・ベーコンポテトスープ	牛乳、ベーコン とりにく、ホキ たまご	パン、こむぎこ パンこ なたね油、	にんじん、さやいんげん たまねぎ、キャベツ にんにく、セロリー	623 25.9	
26	金		むぎごはん・マーボーどうふ わかめとたまごのスープ	牛乳、テンメジャン ぶたにく、わかめ たまご、とうふ	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油、ごま	にんじん、こまつな、ねぎ にんにく、しょうが、セロリー ほししいたけ、グリーンピース	683 27.6	
29	月	しょうわのひ 昭 和 の 日						
30	火		ジャージャーめん カップあんにんどうふ	牛乳、テンメジャン ぶたにく、みそ かんでん	めん、ごま油 さとう、ごま なたね油、	にんじん、もやし、ねぎ しょうが、きゅうり にんにく、ほししいたけ	630 24.0	

※ 食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	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)		
八坂小4月	638	24.8	28.2%	340	2.5	251	0.43	0.55	31	2.7	4.8
摂取基準	640	24.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未滿	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク