

# 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                                 |   |  | I値(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)    |  |
| 9  | 水  |        | きなこあげパン・コーンポテト<br>てづくりワントンスープ           | 牛乳、<br>ぶたにく、<br>きなこ                       | パン、ごま油、バター<br>じゃがいも、なたね油<br>さとう、ワントンのかわ | にんじん、しょうが、にら、<br>にんにく、はくさい、とうもろこし<br>もやし、パセリ、ねぎ            | 639<br>24.2 |  |
| 10 | 木  |        | まめわかごはん・にくじゃが<br>きゃべつのこんぶあえ             | 牛乳、だいず<br>しらすぼし、こんぶ<br>ぶたにく               | こめ、むぎ、ごま油<br>なたね油、こんにやく<br>じゃがいも、さとう    | にんじん、いんげん<br>キャベツ、ほししいたけ<br>たまねぎ                           | 614<br>22.3 |  |
| 11 | 金  |        | ちゅうかどん<br>わかめととうふのスープ                   | 牛乳、いか、うずらたまご<br>かまぼこ、とうふ、わかめ<br>ぶたにく、とりにく | こめ、むぎ、<br>ごま油<br>なたね油、                  | にんじん、にんにく、たまねぎ<br>いんげん、たけのこ<br>はくさい、ねぎ                     | 639<br>25.6 |  |
| 14 | 月  |        | カレーライス・ふくじんづけ<br>やさいサラダ・くだもの            | 牛乳、クリーム<br>ぶたにく<br>クリーム                   | こめ、むぎ、さとう、ごま油<br>じゃがいも、バター<br>なたね油、こむぎこ | にんじん、たまねぎ、にんにく、<br>フルーツツツネ、グリーンピース、キャベツ<br>もやし、きゅうり、ふくじんづけ | 656<br>19.2 |  |
| 15 | 火  |        | パインパン・ABCスープ<br>ツナのチーズローフ               | 牛乳、ベーコン<br>たまご、チーズ<br>ツナ                  | パン、マカロニ<br>なたね油、パンこ<br>じゃがいも            | にんじん、にんにく、たまねぎ<br>ねぎ、はくさい<br>マッシュルーム                       | 644<br>27.7 |  |
| 16 | 水  |        | なのはなごはん・じゃがいものみそしる<br>ししゃものピリカラやき・ゆかりあえ | 牛乳、たまご<br>みそ、ししゃも<br>あぶらあげ                | こめ、むぎ<br>じゃがいも<br>さとう、なたね油              | にんじん、こまつな、<br>だいこん、たまねぎ<br>しょうが、ねぎ                         | 601<br>26.3 |  |
| 17 | 木  |        | ごはん・がんもとやさいのにももの<br>のりのつくだに・もやしのごまあえ    | 牛乳、がんもどき<br>とりにく、のり<br>ちくわ                | こめ、こんにやく<br>ごま、さとう<br>じゃがいも             | にんじん、いんげん、もやし<br>ごぼう、ほししいたけ、<br>だいこん、たけのこ                  | 604<br>24.7 |  |
| 18 | 金  |        | シーフードピラフ・くだもの<br>ピーンズシチュー               | 牛乳、ベーコン、ツナ<br>えび、とりにく<br>いか、いんげんまめ        | こめ、むぎ<br>なたね油、バター<br>じゃがいも              | にんじん、ピーマン、トマトかん<br>にんにく、たまねぎ、マッシュルーム<br>キャベツ、セロリー、くだもの     | 600<br>23.1 |  |
| 21 | 月  |        | はいがパン・ジャム<br>クラムチャウダー・グリーンサラダ           | 牛乳、あさり<br>ベーコン、クリーム<br>とりにく               | パン、こむぎこ<br>じゃがいも、さとう<br>なたね油、バター        | にんじん、パセリ、たまねぎ<br>きゃべつ、いちごジャム<br>きゅうり、とうもろこし                | 640<br>24.2 |  |
| 22 | 火  |        | ごはん・やさいのおかかあえ<br>はんぺんのおすまし・さわらのてりやき     | 牛乳、はんぺん<br>さわら、わかめ<br>とりにく、かつおぶし          | こめ、<br>さとう<br>かたくりこ                     | にんじん、だいこん<br>しょうが、しめじ<br>こまつな、キャベツ                         | 582<br>27.0 |  |
| 23 | 水  |        | スパゲティーミートソース<br>コールスローサラダ               | 牛乳、ぶたにく<br>レンズまめ<br>チーズ                   | スパゲッティ、さとう<br>オリーブ油<br>なたね油             | にんじん、にんにく、しょうが<br>たまねぎ、グリーンピース<br>キャベツ、マッシュルーム             | 615<br>24.6 |  |
| 24 | 木  |        | ひじきごはん・ふなきゅうり<br>じゃがいものにももの             | 牛乳、だいず<br>あぶらあげ、とりにく<br>ひじき               | こめ、むぎ<br>こんにやく、さとう<br>なたね油、じゃがいも        | にんじん、いんげん<br>ほししいたけ、たまねぎ<br>たけのこ、きゅうり                      | 625<br>21.7 |  |
| 25 | 金  |        | むぎごはん・マーボーどうふ<br>わかめとたまごのスープ            | 牛乳、テンメジャン<br>ぶたにく、わかめ<br>たまご、とうふ          | こめ、むぎ<br>さとう、じゃがいも<br>なたね油、ごま油          | にんじん、こまつな、ねぎ<br>にんにく、しょうが、セロリー<br>ほししいたけ、グリーンピース           | 683<br>27.6 |  |
| 28 | 月  |        | たけのこごはん・さわにわん<br>ぶたにくのこうみやき             | 牛乳、とりにく<br>ぶたにく、<br>あぶらあげ                 | こめ、むぎ<br>さとう、ごま<br>なたね油                 | にんじん、こまつな、ピーマン<br>たけのこ、だいこん、りんご<br>ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ          | 630<br>27.9 |  |
| 29 | 火  | しょうわのひ |   |   |   |  |             |  |
| 30 | 水  |        | セルフフィッシュバーガー<br>ベーコンポテトスープ              | 牛乳、ベーコン<br>ホキ<br>たまご                      | パン、こむぎこ<br>パンこ<br>なたね油、                 | にんじん、いんげん<br>たまねぎ、キャベツ<br>にんにく、セロリー                        | 614<br>25.6 |  |

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)             | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(g) | ビタミン     |         |         |        | 食塩<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------------------|---------------|----------|----------|---------|---------|--------|-----------|-------------|
|       |                 |              |                       |               |          | A (μgRE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) |           |             |
| 八坂小4月 | 626             | 24.8         | 20.0(28.7%)           | 337           | 2.6      | 253      | 0.43    | 0.54    | 33     | 2.6       | 4.9         |
| 摂取基準  | 640             | 24.0         | 摂取エネルギー全体の<br>25%~30% | 350           | 3.0      | 170      | 0.40    | 0.40    | 20     | 2.5       | 5.0         |
|       |                 | 13~28        |                       |               |          | 140~420  |         |         |        | 未満        |             |



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク