

# 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栄養 (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)	
8	水		きなこあげパン・コーンポテト やさいスープ	牛乳、ベーコン ぶたにく、 きなこ	パン、バター じゃがいも、なたね油 さとう、	にんじん、きゃべつ、 にんにく、とうもろこし マッシュルーム、たまねぎ	600 21.7	
9	木		まめわかごはん・にくじゃが きゃべつのかんづきあえ	牛乳、だいず しらす、こんぶ ぶたにく	こめ、むぎ、ごま油 なたね油、こんにやく じゃがいも、さとう	にんじん、いんげん キャベツ、ほししいたけ たまねぎ	606 22.1	
10	金		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、とりこ	こめ、むぎ、 ごま油 なたね油、	にんじん、にんにく、たまねぎ いんげん、たけのこ はくさい、ねぎ、くだもの	620 25.5	
13	月		カレーライス・ふくじんづけ やさいサラダ・くだもの	牛乳、クリーム ぶたにく クリーム	こめ、むぎ、さとう、ごま油 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、 フルーツチャツネ、グリーンピース、キャベツ きゅうり、ふくじんづけ	663 18.9	
14	火		パインパン・ABCスープ ツナのチーズローフ	牛乳、ベーコン たまご、チーズ ツナ	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 ねぎ、はくさい マッシュルーム	644 27.7	
15	水		シーフードピラフ・くだもの ビーンズスープ	牛乳、ベーコン、 えび、とりこ いか、いんげんまめ	こめ、むぎ なたね油、バター じゃがいも	にんじん、ピーマン、トマトかん にんにく、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、セロリー、くだもの	599 24.1	
16	木		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	597 26.1	
17	金		ごはん・がんもとやさいのもの のりのつくだに・もやしのごまあえ	牛乳、がんもどき とりこ、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、いんげん、もやし ごぼう、ほししいたけ、 だいこん、たけのこ	601 24.7	
20	月		はいがパン・いちごジャム 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 とりこ	パン、こむぎこ じゃがいも、さとう なたね油、バター	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	640 24.2	
21	火		ごはん・やさいのおかかあえ はんぺんのおすまし・さわらのてりやき	牛乳、はんぺん さわら、わかめ とりこ、かつおぶし	こめ、 さとう かたくりこ	にんじん、だいこん しょうが、しめじ こまつな、キャベツ	592 27.7	
22	水		スパゲティーミートソース コールスローサラダ	牛乳、ぶたにく レンズまめ チーズ	スパゲッティ、さとう オリーブ油 なたね油	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、グリーンピース キャベツ、マッシュルーム	611 25.2	
23	木		ひじきごはん・ふなきゅうり じゃがいものにももの	牛乳、だいず あぶらあげ、とりこ 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、いんげん ほししいたけ、たまねぎ たけのこ、きゅうり	616 21.3	
24	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、ごま油	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	645 26.9	
27	月		たけのこごはん・さわにわん ぶたにくのこうみやき	牛乳、とりこ 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、たまねぎ	630 27.9	
28	火		セルフフィッシュバーガー ベーコンポテトスープ	牛乳、ベーコン ホキ たまご	パン、こむぎこ パンこ なたね油、	にんじん、いんげん たまねぎ、キャベツ にんにく、セロリー	610 25.5	
29	水	しょうわのひ						
30	木		あぶたまどん みそしる・くだもの	牛乳、ちくわ あぶらあげ、みそ たまご、わかめ	こめ、むぎ さとう、しらたき なたね油、じゃがいも	にんじん、きぬさや たまねぎ、ねぎ ほししいたけ、くだもの	621 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	618	24.6	19.7(28.6%)	339	2.6	246	0.41	0.54	33	2.6	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 未満	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク