

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 -0kcal クワリ質⑥	
				赤・血、骨、肉などになる	骨・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える		
10	火		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、 ぶたにく、しらすぼし こんぶ	こめ、むぎ、ごま油 じゃがいも、つきこん さとう、なたね油	にんじん、さやいんげん たまねぎ、ほしいたけ キャベツ	815 22.8	
11	水		ちゅうかどん とうふとわかめのスープ	牛乳、わかめ、とりにく ぶたにく、かまぼこ、いか うずらたまご、とうふ	こめ、むぎ なたね油 ごま油	にんじん、さやいんげん にんにく、たけのこ、ねぎ はくさい、たまねぎ	625 24.8	
12	木		ミルクパン・ABCスープ ツナのチーズローフ	牛乳、チーズ ツナ、ベーコン ひよこまめ、たまご	パン、パンこ じゃがいも マカロニ	にんじん、たまねぎ にんにく、はくさい マッシュルーム、ねぎ	658 29.3	
13	金		カレーライス・ふくじんづけ フルーツヨーグルトあえ	牛乳、ヨーグルト なまクリーム ぶたにく	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、こむぎこ なたね油、バター	にんじん、にんにく、たまねぎ フルーツチャツネ、だいこん パインかん、グリーンピース	699 19.8	
16	月		ハニートースト ひよこまめのポトフ・くだもの	牛乳、ひよこまめ ぶたにく ウィンナー	パン、マーガリン じゃがいも、はちみつ なたね油、	にんじん、にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ、 くだもの、グリーンピース	632 21.4	
17	火		なのはなごはん・とんじる ししゃものピリカラやき	牛乳、ししゃも、みそ たまご、ぶたにく あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ なたね油、さとう じゃがいも	にんじん、こまつな、ねぎ しょうが、ごぼう だいこん、はくさい	624 27.8	
18	水		スパゲティーミートソース かいそうサラダ	牛乳、こなチーズ ぶたひきにく、わかめ ツナかん、レンズまめ	スパゲティー さとう、なたね油 ごま油、オリーブ油	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、グリーンピース	669 27.6	
19	木		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、わかめ 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、にんにく ねぎ、ほしいたけ、ごぼう	644 27.2	
20	金		ごはん・さわらのてりやき わかくさポテト・やさいたっぷり汁	牛乳、さわら とうふ、あぶらあげ みそ、あおのり	こめ じゃがいも さとう	にんじん、こまつな、しょうが だいこん、はくさい、たまねぎ ごぼう、ねぎ	634 27.8	
23	月		むぎごはん・マーボーとうふ わかめとたまごのスープ	牛乳、わかめ ぶたひきにく、みそ たまご、とうふ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう なたね油、ごま油	にんじん、にら、グリーンピース しょうが、ほしいたけ、ねぎ たけのこ、にんにく、こまつな	685 27.8	
24	火		ひじきごはん・しおきゅうり 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 つきこんにやく、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、ほしいたけ たけのこ、きゅうり、くだもの	639 22.1	
25	水		セルフチキンバーガー ポイルキャベツ・ベーコンポテトスープ	牛乳、ベーコン とりにく たまご	パン、こむぎこ パンこ なたね油、	にんじん、こまつな たまねぎ、キャベツ にんにく、セロリー	651 26.0	
26	木		ごはん・もやしのゴマソース がんもとやさいのにももの・ふりかけ	牛乳、ちくわ とりにく、かつおぶし がんもどき	こめ、じゃがいも さとう、こんにやく なたね油、ごま	にんじん、さやいんげん ごぼう、だいこん、もやし ほしいたけ、たけのこ	649 26.8	
27	金		ジャージャーめん カップあんにとんどうふ	牛乳、テンメジャン ぶたひきにく かんてん、みそ	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、ほしいたけ	619 23.5	
30	月		振替休日					

※ 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)	タンパク質 (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	646	25.3	27.8%	348	2.4	262	0.43	0.53	34	2.7	5.3
摂取基準	660	20.0 13~28	25%~30%	350	3.0	140 140~420	0.40	0.50	23	2.5 未満	6.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク