4月のこんだて

令和8年度　練馬区立小中一貫教育校　みらい青空学園

日	曜	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	おもに体の組織をつくる 2群	おもに体の調子を整える 3群	おもに体の調子を整える 4群	おもにエネルギーとなる 5群	おもにエネルギーとなる 6群	小学部 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	小学部 たんぱく質 (%)	中学部 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	中学部 たんぱく質 (%)
9	木	プルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ くだもの	豚肉 とり肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 干ししいたけ 白菜 もやし ねぎ 清見	米 春雨 砂糖 はちみつ ウェーブワンタン	米油 ごま油	585	15.6	733	15.1
10	金	山菜うどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜のごま和え	とり肉 油揚げ 竹輪	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ なめこ 干ししいたけ ぜんまい ねぎ もやし 白菜	うどん 砂糖 小麦粉	油 白すりごま	576	17.8	731	17.8
13	月	ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き ごまだれサラダ かきたま汁	鮭 みそ とり肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ(エッグフリー) 米油 ごま油 白すりごま	575	19.7	728	19.9
14	火	一年生給食はじめ マイルドチキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	とり肉 豆乳	牛乳	トマト缶 にんじん	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ コーン	米 はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター オリーブ油	641	12.4	813	11.8
15	水	しょうが焼き丼 牛乳 じゃが芋のみそ汁 ぶどうゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 アガー	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ ぶどうジュース	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米ぬか油	604	14.3	757	13.9
16	木	ピザトースト 牛乳 パリパリサラダ コーンスープ	とり肉	チーズ 牛乳 わかめ 脱脂粉乳 クリーム	ピーマン トマトピューレ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう セロリー コーン	食パン ワンタンの皮 砂糖 小麦粉	米油 油 ごま油 米ぬか油 バター	596	14.3	763	13.7
17	金	赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜のおかか和え すまし汁	小豆 とり肉 かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし 大根 ねぎ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖	黒ごま 油	612	17.5	770	17.4
20	月	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 豆腐と油麩の煮物 野菜のみそ和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 たけのこ 干ししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 焼きふ こんにゃく	米油 ごま油	579	17.1	734	16.9
21	火	☆入学進級お祝い献立☆ たけのこご飯 牛乳 初鰹の甘辛揚げ 豚汁	とり肉 油揚げ かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ たけのこ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 油 白ごま ごま油	638	20.5	808	20.4
22	水	他人丼 牛乳 海藻サラダ くだもの	豚肉 卵	のり 牛乳 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ コーン はっさく	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米油	587	15.7	732	15.4
23	木	ご飯 牛乳 魚の照り焼き こんにゃくサラダ 五目呉汁	さわら とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	大根 コーン たまねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 白ごま	615	18.7	785	18.5
24	金	ぶどうパン 牛乳 ポテトグラタン ミネストローネ	鶏もも 豆乳 豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉 トマト缶	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ	ぶどうパン じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油 バター	593	16.8	766	16.2
27	月	こぎつねご飯 牛乳 焼きししゃも ひじきのサラダ さつま汁	豚ひき肉 油揚げ とり肉 みそ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	きゅうり もやし コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 こんにゃく さつま芋	米油	623	16.4	777	15.6
28	火	ご飯 牛乳 お好みバーグ 野菜のごま酢和え 豆腐のみそ汁	豚ひき肉 大豆 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 もやし えのきたけ	米 パン粉 米粉 砂糖	白すりごま	593	17.9	746	17.6
30	木	チキンライス 牛乳 ツナサラダ ペイザンヌスープ ミルクティーゼリー	とり肉 まぐろ缶 豚肉	牛乳 寒天 クリーム	にんじん トマト缶 小松菜 かぶ(葉)	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり レモン にんにく かぶ	米 麦 砂糖	豆乳バター 米油	572	15.8	718	15.4

月		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	小学部	599	16.7	31.2	2.4	339	91	2.2	206	0.26	0.45	14	5.2
	中学部	757	16.4	29.9	3.1	373	112	3.0	247	0.33	0.51	18	6.9

◎ 食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
◎お米は、宮城県産もえみのり,岩手県産ひとめぼれを使用します。
◎牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道
◎(小学部)ランチョンマット、ハンカチ、マスクを毎日必ず持たせてください。