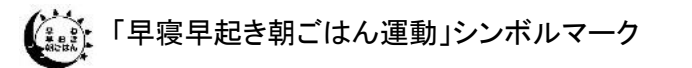


2019年

4月献立

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する				主にエネルギー源になる		エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	給食		
				1群	2群	3群	4群		5群	6群	1年			2年	3年	
10	水	○	米粉のカレーライス ハニーサラダ 果物	鶏肉	★牛乳	にんじん	にんにく きゅうり 果物	玉葱 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	おおむぎ 米粉 はちみつ	米油	874	10.6	😊	😊	😊
11	木	○	赤飯 鶏の唐揚げ きゅうりのゆかり和え 野菜椀	ささげ 鶏肉	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 えのきたけ ごぼう	きゅうり 大根 はくさい	米 澱粉	もち米 米粉	米油	746	15.3	😊	😊	😊
12	金	○	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 果物	豚肉 木綿豆腐 米みそ 八丁味噌	★牛乳	にんじん	生姜 玉葱 きゅうり	にんにく 長葱 果物	米 砂糖 春雨	おおむぎ 澱粉	米油 ごま油	819	14.8	😊	😊	😊
15	月	○	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ★野菜ののり和え けんちん汁	さけ 木綿豆腐	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし ごぼう	にんにく 大根 長葱	米 こんにゃく	おおむぎ 里芋	マヨネーズ (卵アレルギー) 米油 ごま油	790	16.8	😊	😊	😊
16	火	○	春キャベツのホイコーロー丼 ★たまごスープ キャロットオレンジゼリー	豚肉 木綿豆腐 ★鶏卵	★牛乳	青ピーマン にんじん	青ピーマン にんじん		米 砂糖	おおむぎ 澱粉	米油 ごま油	785	15.1	😊	😊	😊
17	水	○	★バジルトースト ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 大豆 まぐろ缶詰	★牛乳	にんじん トマト加工品	にんじん トマト加工品		★食パン じゃが芋 砂糖		ソトマーガリン (乳不使用) 米油	755	18.2	😊	😊	😊
18	木	○	ピラフ ★とびうおハンバーグトマトソース ★ABCスープ	豚肉 おから ベーコン	★牛乳	にんじん パセリ トマト缶詰 バジル 小松菜	にんにく 玉葱 きゅうり	生姜 キャベツ 果物	米 パン粉 ★ABCマカロニ	おおむぎ 砂糖	ソトマーガリン (乳不使用) 米油 オリーブ油	778	16.4	😊	😊	😊
19	金	○	★たけのこご飯 ししゃもの香り揚げ ★いも団子汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	★牛乳 ししゃも	にんじん 切りみつば 小松菜	たけのこ ごぼう ★干し椎茸	生姜 大根	米 砂糖 じゃが芋	おおむぎ 澱粉	米油	806	16.1	😊	😊	😊
22	月	○	麦ごはん 鶏の照り焼き ★もやしと小松菜の辛子和え 具だくさんみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 米みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく 大根	★もやし ごぼう 長葱	米 砂糖 じゃが芋	おおむぎ こんにゃく	ごま油 ★ごま 米油	762	16	😊	😊	😊
23	火	○	★親子丼 若竹汁 果物	鶏肉 ★かまぼこ ★鶏卵	★牛乳 カットわかめ	にんじん	玉葱 ★グリーンピース たけのこ	長葱 大根 えのきたけ	米 こんにゃく 澱粉	おおむぎ 砂糖		736	16.8	😊	😊	😊
24	水	○	麦ごはん ★鯖のごまみそ焼き ★キャベツと小松菜のサラダ ★五目汁	★さば 八丁味噌	米みそ ★鶏肉	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ 大根	★もやし ふなしめじ はくさい 長葱	米 砂糖 澱粉	おおむぎ ★ちくわぶ	★ごま ごま油	778	16.9	😊	😊	😊
25	木	○	★スパゲティビーンズソース ★カリカリじゃこサラダ 果物	豚肉 大豆	★パルメザンチーズ 牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん トマト加工品	にんにく 玉葱 きゅうり	生姜 キャベツ 果物	★スパゲティ 砂糖		オリーブ油 米油 ごま油	837	16.1	😊	😊	😊
26	金	○	★小松菜チャーハン ★棒々鶏サラダ ★トックスープ	★鶏卵 ★なると 米みそ	焼き豚 ★鶏肉	にんじん 小松菜	玉葱 ★もやし はくさい	長葱 きゅうり ほんしめじ	米 砂糖	おおむぎ トックもち	米油 ごま油 ★ごま	740	15.8	😊	😊	😊

※食材購入の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	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				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
4月分平均	785	15.7	27.4	3.1	358.0	124.0	2.8	256	0.35	0.5	22	5.4
摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13-20%	摂取エネルギー全体の20-30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

今月の献立から
 進・入学おめでとうございます。
 4月は11日のお祝い献立にお赤飯、鶏の唐揚げを入れています。また、16日は練馬区内産のキャベツを使った「春キャベツのホイコーロー丼」、19日の食育の日には春の食材「新たけのこ」を使った「たけのこご飯」を、23日には「若竹汁」を出します。
 すばやく手洗い・着席、配膳をして、時間に余裕をもって給食を食べられるようにしましょう。