



4月の献立



★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
9	水	○	チキンカレーライス フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 パター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	922 26.2	海藻類
10	木	○	★ 入学・進級お祝い献立 ★ ちらし寿司 魚のごまみそ焼き 磯の香あえ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご さわら みそ のり (昆布)	米 もち米 上白糖 米油 三温糖 ごま	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう 小松菜 もやし えのき くだもの	792 38.3	豆類
11	金	○	ご飯 ヘルシーハンバーグ きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ (煮干し・かつお節)	米 パン粉 上白糖 ごま油 しらたき ごま じゃが芋	玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜	799 31.4	果物類
14	月	○	二色揚げパン ポトフ くだもの	牛乳 うぐいすきな粉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 大豆 (豚骨)	米油 コッペパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ くだもの	789 29.5	乳類
15	火	○	ご飯 鯖の文化干し 肉豆腐 ひじきの炒め煮	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 米油 こんにゃく 上白糖 ごま油 三温糖	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	890 43.1	きのこ類
16	水	○	スパゲティミートソース じゃこのサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ちりめんじゃこ アガー	スパゲティ オリーブ油 米油 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ もやし さやいんげん りんごジュース	837 33.0	魚介類
17	木	○	麦ご飯 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 野菜のアーモンドみそあえ	牛乳 のり 豚肉 みそ (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 じゃが芋 しらたき 片栗粉 くるみ粉 アーモンド	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし 小松菜	774 26.8	小魚類
18	金	○	昆布ごぼうご飯 焼きししゃも 肉団子のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 ししゃも 豚肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節)	米 ごま油 上白糖 ごま じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 しょうが ねぎ 白菜 小松菜 くだもの	790 35.7	野菜類
21	月	○	二色サンド 春のクリームシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽パン いちごジャム 黒砂糖パン マーガリン 米油 じゃが芋 パター 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ くだもの (セロリ)	884 27.2	野菜類
22	火	○	マーボー丼 笹かまのチーズ焼き 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ チーズ ハム (豚骨)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 くるみ粉 ごま油 春雨 三温糖 ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 菜ねぎ きゅうり もやし (セロリ)	857 35.5	芋類
23	水	○	オムチキンライス じゃが芋のハニーサラダ UFOゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 米油 パター じゃが芋 はちみつ 上白糖 白玉団子	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶	802 26.3	豆製品類
24	木	○	きびご飯 いかのかりんとう揚げ おかかあえ 豚汁	牛乳 いか かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 きび 片栗粉 米油 上白糖 ごま こんにゃく じゃが芋	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん かぶ ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	816 34.9	きのこ類
25	金	○	五目あんかけ焼きそば うずら煮卵 フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 ヨーグルト (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 上白糖 片栗粉 粉糖	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ グリンピース もも缶 みかん缶 パイン缶 マスカット缶 (セロリ)	884 31.4	芋類
28	月	○	黒砂糖パン ポテトグラタン 春キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン (鶏がら)	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 小麦粉 パター パン粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ チンゲン菜 (セロリ)	879 30.8	卵類
30	水	○	たけのご飯 魚の竜田揚げ かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 片栗粉 小麦粉	にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	757 35.4	野菜類

1人1回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	831	32.4	26.4(28.6%)	396	3.1	329	0.52	0.65	43	5.8	3.6
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

～今日の給食になかな？～

献立表をご活用ください

毎月配布する献立表は、子供たちが毎日食べる献立と、食材料の内容をのせています。裏面の給食だよりでは、給食のこと、子供たちの様子、食についてのさまざまな情報をお届けします。ご家庭で献立表や給食だよりを読みながら、給食の話題をたくさん取り入れていただけたらと思います。

★ 献立表の、材料名の()は、その日に使う、だし、スープの種類です。「夕食で補ってほしい食品」は、ご家庭で夕食を作るときの参考にしていただけたらと思います。

