



4月の献立



平成30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	
10	水	○	ポークカレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト ほうれん草 にんにくしょうが 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし (セロリ)	925 24.7	海藻類 卵類
11	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 のらぼう菜のサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豆乳 のり (かつお節)	米 麦 上白糖 じゃが芋 しらたき 片栗粉 かつお粉 米油 練りごま	にんじんのらぼう菜 しょうが 玉ねぎ グリンピース 白菜 くだもの	810 26.4	魚介類
12	火	○	ご飯 手作りがんもどき ひき肉と春雨の炒め煮 みそ汁	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ みそ わかめ (かつお節・煮干)	米 山芋 片栗粉 春雨 三温糖 ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 ごぼう 大根の葉 れんこん しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ 大根	800 24.5	果物類
13	水	○	昆布ごぼうご飯 焼きししゃも 和風肉団子スープ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご みそ 豆腐 昆布 ししゃも (かつお節)	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉 こんにやく 米油 ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しょうが ねぎ 白菜 くだもの	817 38	野菜類
16	木	○	二色サンド 春のクリームシチュー くだもの	鶏肉 生クリーム (鶏がら)	食パン いちごジャム 黒砂糖食パン じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ くだもの (セロリ)	817 24.8	豆製品類 海藻類
17	金	○	麦ご飯 千草焼き 筑前煮	牛乳 鶏肉 たまご 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにやく 里芋 三温糖 米油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん	731 28.3	豆類
18	月	○	★ 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 さわらのり みそ (昆布)	米 もち米 上白糖 三温糖 米油 ごま	にんじん 小松菜 たけのこ しいたけ もやし キャベツ さやえんどう くだもの	809 38.1	芋類
19	火	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ アガー	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト パセリ セロリ 赤ピーマン キャベツ にんにく マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ 黄ピーマン りんごジュース	882 31.8	小魚類
20	水	○	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 油揚げ みそ (かつお節・煮干)	米 パン粉 上白糖 しらたき じゃが芋 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	825 31.3	きのこ類
23	木	○	黒砂糖パン ミックスポテグラタン 春キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ (鶏がら)	黒砂糖パン じゃが芋 さつまいも 小麦粉 パン粉 米油 バター	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ (セロリ)	854 29.8	海藻類 種実類
24	金	○	マーボー丼 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム わかめ (豚骨)	米 麦 上白糖 片栗粉 かつお粉 春雨 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん いらしょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ きゅうり もやし (セロリ)	885 31.5	果物類
25	月	○	チキンライス じゃが芋のハニーサラダ チンゲン菜のスープ いちごミルクプリン	牛乳 鶏肉 たまご アガー 加糖練乳 (鶏がら)	米 麦 じゃが芋 片栗粉 はちみつ 上白糖 バター 米油 ごま油	にんじん トマト チンゲン菜 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ いちご (セロリ)	779 28.9	豆類
26	火	○	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 上白糖 片栗粉 粉糖 ごま油 米油	キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし しいたけ たけのこ にんじん グリンピース にんにく もも缶 みかん缶 バイン缶 (セロリ)	913 32.7	種実類
27	水	○	たけのご飯 魚の竜田揚げ かき玉和風スープ	牛乳 鶏肉 油揚げ またら 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 上白糖 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 米油	にんじん しいたけ たけのこ ほうれん草 さやえんどう しょうが 玉ねぎ ねぎ	780 36.6	野菜類

★ 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。

★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。

★ 牛乳予定産地(3月まで) 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

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	30.5	24.2(26.2%)	392	3.1	332	0.50	0.66	45	6.1	3.4
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

◇ 献立表、給食だよりについて ◇

毎月配布する献立表は、子供たちが毎日食べる献立と、食材料を載せています。食材料の()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。

裏面の給食だよりでは、給食のことや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とり入れていただけたら嬉しいです。

