

# 4月の献立

平成31年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	牛乳 チキンカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏もも	米 押麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 缶りんご キャベツ きゅうり コーン	924	10.6	27.3	3.1
11	木	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 野菜のごま酢あえ 和風肉団子スープ	牛乳 鮭 豚ひき肉 卵 みそ 豆腐	米 砂糖 白すりごま じゃが芋 でん粉 こんにゃく	キャベツ もやし ねぎ えのきたけ 小松菜 白菜 にんじん 大根 生姜	777	20.5	22.8	2.9
12	金	牛乳 鶏飯 のらぼう菜のごまサラダ さつまいももち	牛乳 鶏むね 卵 のり 豆乳	米 押麦 米油 砂糖 白ごま さつまいも 白玉粉 でん粉 甘納豆 バター	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ 白菜 にんじん のらぼう菜	856	12.9	25.1	3.2
15	月	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン キャベツのスープ	牛乳 鶏もも 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 ジャガ芋 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ	858	13.1	38.4	4.4
16	火	牛乳 マーボー丼 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 ハム	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白すりごま	生姜 にんにく もやし 葉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり	838	14.1	24.5	3.1
17	水	牛乳 麦ご飯 ヘルシーハンバーグ ミニトマト 実だくさんみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 みそ	米 麦 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく ジャガ芋	たまねぎ 大根 ミニトマト ごぼう にんじん 小松菜	772	15.1	25.1	3.1
18	木	牛乳 たけのご飯 焼きししゃも 五目呉汁 くだもの	牛乳 鶏もも 油揚げ ししゃも 大豆 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ジャガ芋	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ さやいんげん くだもの	786	17.4	27.3	3.8
19	金	★入学・進級祝い献立★ 牛乳 桜ちらし寿司 魚の照り焼き すまし汁 くだもの	牛乳 鶏もも 油揚げ 卵 さわら 豆腐 かまぼこ	米 もち米 砂糖 米油	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ さやえんどう 小松菜 たまねぎ くだもの	804	19.0	26.5	5.3
22	月	牛乳 麦ご飯 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 鶏もも 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 砂糖 ジャガ芋 白ごま 米油 こんにゃく	生姜 小松菜 もやし にんじん ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	833	17.0	23.3	3.8
23	火	牛乳 スパゲティミートソース じゃが芋のハニーサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ジャガ芋 はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん	884	14.2	28.1	3.1
24	水	牛乳 麦ご飯 千草焼き 筑前煮 くだもの	牛乳 鶏ひき肉 卵 鶏もも	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 干しいたけ たけのこ れんこん さやいんげん くだもの	768	14.2	23.8	2.2
25	木	牛乳 きびご飯 肉豆腐 きんぴらごぼう	牛乳 鶏もも 豆腐 鶏ひき肉	米 きび 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 したらき 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう チンゲンサイ さやいんげん	771	14.8	24.3	2.5
26	金	牛乳 オムチキンライス ABCスープ おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 鶏もも 卵 ベーコン 寒天	米 麦 バター 米油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム グリンピース トマトジュース 桃缶	826	13.1	25.4	3.8

- ★ 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 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。



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	823	15.0	26.4	3.4	376	135	3.0	307	0.43	0.61	41	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「早寝早起き朝ごはん」  
運動インボルマーク