

4月の献立

令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	木	○	ポークカレーライス フレンチサラダ	豚肉 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 米粉 バター はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	858	11.0	23.3	2.6
9	金	○	☆入学・進級お祝い献立☆ 桜ちらし寿司 魚のごまみそ焼き 磯の香あえ ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 さば みそ かつお節 のり アガー	米 もち米 砂糖 米油 白すりごま	にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう ほうれん草 もやし 白菜 ぶどうジュース	883	16.7	28.7	4.3
12	月	○	黒砂糖パン ポテトグラタン キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ チンゲンサイ	858	13.1	38.4	4.3
13	火	○	ブルコギ丼 ワンタンスープ	豚肉 牛乳	米 麦 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 ワンタンの皮	にんにく たまねぎ いら 干しいたけ にんじん 白菜 もやし ねぎ	803	14.6	20.3	3.3
14	水	○	スパゲティミートソース じゃが芋のハニーサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリトマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	884	14.2	28.1	3.0
15	木	○	たけのこご飯 魚の竜田揚げ かき玉和風スープ	鶏肉 油揚げ 牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう 生姜 たまねぎ 水菜	785	18.0	25.7	4.1
16	金	○	赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜たっぷりみそ汁	小豆 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 もち米 黒ごま 砂糖	生姜 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ	761	16.0	24.7	2.7
19	月	○	麦ご飯 いかのかりんとう揚げ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ	811	16.6	24.2	3.4
20	火	○	ピザトースト 若草ポテト パンプキンポタージュ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ パセリ粉 コーン	827	13.3	37.1	4.9
21	水	○	他人丼 二色大学芋	豚肉 卵 のり 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 さつま芋 むらさき芋 みずあめ 黒ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	944	13.4	21.6	2.6
22	木	○	ガーリックチャーハン 揚げぎょうざ 春雨スープ	豚肉 牛乳 とびうお ひじき 寒天 鶏肉 豆腐	米 押麦 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 米油 春雨 白ごま	にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ いら 生姜 にんじん もやし 干しいたけ	833	13.9	28.3	3.5
23	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 ごまあえ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ 生姜 干しいたけ ねぎ 白菜 小松菜 もやし かぼちゃ	851	14.5	22.8	3.7
26	月	○	チキンライス ABCスープ おかしなお菓子な目玉焼き	鶏肉 牛乳 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 マッシュルーム トマト缶 グリーンピース ピーマン 桃缶	748	12.8	19.9	3.1
27	火	○	昆布ごぼうご飯 焼きししゃも 和風肉団子スープ	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 卵 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 白ごま じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 生姜 ねぎ 白菜 小松菜	823	17.8	28.2	4.1
28	水	○	ご飯 焼き豆腐と油麩の煮物 大根とひじきの和風サラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ひじき	米 米油 油麩 こんにゃく 砂糖 ごま油	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ コーン チンゲンサイ 大根 キャベツ	744	15.3	25.2	2.1
30	金	○	五目あんかけ焼きそば うずら煮卵 オレンジポンチ	鶏肉 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ もやし たまねぎ グリンピース 桃缶 みかん缶 パインアップル缶 オレンジジュース	914	14.0	21.3	3.6

- ★ 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、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県。

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	833	14.7	26.1	3.5	364	111	2.7	282	0.47	0.59	34	5.6
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」
運動シンボルマーク