



# 4月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 28 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6	水		<b>始 業 式</b>								
7	木		<b>入 学 式</b>								
8	金		《入学・進級祝い給食》 赤飯 鯖のみそ漬け焼き 新じゃがのそぼろ煮 豆腐と小松菜のすまし汁	鯖や新じゃがなど旬の食材がいっぱいです	ささげ さわら 白甘みそ 豚ひき肉 そうだがつお節 木綿豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 グリーンピース(冷凍) 干し椎茸 だいこん ねぎ ごぼう	水稲穀粒 もち米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	黒ごま ごめ油	832 36.0
11	月		ご飯 ★豆腐ハンバーグきのこソース コーンと小松菜の炒め物 春キャベツのみそ汁	しめじ、えのき茸、エリンギのソースです	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 たまご そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき 煮干し	にんじん 万能ねぎ こまつな ほうれんそう	玉葱 ほししめじ えのきたけ エリンギ とうもろこし缶詰 りよくとうもやし キャベツ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 三温糖 かたくり粉	ごめ油 有塩バター	818 34.6
12	火		★チャーハン 中華サラダ わかめスープ 大学芋	カルシウムが豊富なじゃこが入ります	豚肉 なたとたまご ボンレスハム 鶏ガラ 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 乾燥わかめ	にんじん 青ピーマン こまつな	ねぎ しょうが キャベツ りよくとうもやし 玉葱 えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 さつまいも 上白糖 水あめ	ごめ油 ごま油	871 33.4
13	水		ピザトースト ★バジルサラダ マカロニスープ 果物(オレンジ)	旬の食材アスパラガスが入ります	ベーコン まぐろ缶詰 鶏肉 鶏ガラ 金時豆	牛乳 ピザチーズ	トマト缶詰 トマトピューレ 青ピーマン にんじん アスパラガス ほうれんそう	とうもろこし缶詰 キャベツ にんにく 玉葱 オレンジ	胚芽パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	マーガリン ごめ油	815 31.9
14	木		五穀ごはん いかのしょうが焼き 筑前煮 ★すいとん	中力粉と片栗粉ですいとんを作ります	いか 豚肉 そうだがつお節 鶏肉	牛乳 だし昆布	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん 干し椎茸 えだまめ(冷凍) ほししめじ キャベツ ねぎ	水稲穀粒 もち米 黒米 赤米 米粒麦 きび 三温糖 こんにゃく 中力粉	白ごま ごめ油	810 35.4
15	金		★ポークカレーライス じゃこ入りサラダ 果物(りんご)	油、バター、小麦粉を炒めてルーを作ります	豚肉 鶏ガラ 豚骨 青大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ だいこん りんご	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖	ごめ油 有塩バター	900 31.1
18	月		《よい歯の日行事食》 ご飯 ししゃもの香りフライ ひじきとツナのサラダ ジュリエンスープ	カルシウムが豊富なししゃもやひじきを使った献立です	たまご 金時豆 豚肉 まぐろ缶詰 米みそ 鶏ガラ ベーコン	牛乳 ほしひじき	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし缶詰 玉葱 セロリ	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごめ油	811 30.6
19	火		《食育の日》 たけのこご飯 鶏肉のはちみつみそ焼き ★春のきんぴら 畑汁	春の山菜うどをきんぴらにします	鶏肉 油揚げ 鶏肉 米みそ そうだがつお節	牛乳 だし昆布	にんじん こねぎ きやいんげん こまつな	たけのこ(水煮) にんにく しょうが うど れんこん ごぼう キャベツ 玉葱	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 はちみつ こんにゃく じゃがいも	ごめ油 白ごま	826 32.2
20	水		麦ご飯 ナムル マーボー豆腐 ★大根もち	バター醤油でおいしく食べましょう	豚ひき肉 米みそ 鶏ガラ 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん にはら	キャベツ 切干しだいこん ねぎ にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 薄力粉 白玉粉	ごめ油 ごま油 有塩バター	834 29.1
21	木		★練馬スパゲティ じゃがいものチーズ焼き フレンチサラダ	たっぷりの大根とツナのソースです	まぐろ缶詰 そうだがつお節 ベーコン	牛乳 ピザチーズ 刻みのり	にんじん 青ピーマン アスパラガス	だいこん 玉葱 キャベツ とうもろこし缶詰	スパゲティ 三温糖 じゃがいも	ごめ油 有塩バター	850 32.8
22	金		ご飯 ★しらすふりかけ 干草焼き 切干大根の煮物 かぶと生揚げのみそ汁	かつお節、しらす干し、昆布が入った手作りで	かつお節 たまご 鶏ひき肉 大豆 さつま揚げ そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 刻み昆布 しらす干し あおのり 煮干し	にんじん にはら きやいんげん こまつな	玉葱 えのきたけ 干し椎茸 切干しだいこん かぶ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖	ごめ油	835 36.8
25	月		チキンライス りんごドレッシングサラダ ★春キャベツのクリームスープ	春キャベツはやわらかくておいしいですね	鶏肉 ベーコン 豚肉 青大豆 鶏ガラ	牛乳 クリーム	トマト缶詰 にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー こまつな	玉葱 キャベツ マッシュルーム(水煮) とうもろこし缶詰 りんご セロリ ぶなしめじ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 じゃがいも 薄力粉	ごめ油 有塩バター	833 28.9
26	火		ご飯 焼き鮭のねぎかつおたれ ★高野豆腐と野菜の煮浸し 豚汁	高野豆腐は豆腐の仲間ですカルシウムが豊富です	さけ かつお節 凍り豆腐 そうだがつお節 豚肉 木綿豆腐 米みそ 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 つきこんにゃく じゃがいも	ごめ油	821 46.1
27	水		麦ご飯 ★ぎょうざ風春巻き 野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ	中村中人気メニューです	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ほしひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ にんにく しょうが はくさい だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 春巻の皮 はるさめ	ごま油 ごめ油	802 30.5
28	木		フレンチトースト ツナサラダ ★ポークビーンズ 果物(オレンジ)	アメリカの家庭料理、大豆と豚肉のトマト煮込みです	たまご 金時豆 まぐろ缶詰 ベーコン 豚肉 鶏ガラ 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん 青ピーマン トマトピューレ	キャベツ レモン 玉葱 にんにく オレンジ	胚芽パン 三温糖 じゃがいも	有塩バター ごめ油	821 37.5
29	金		<b>昭 和 の 日</b>								

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。