



# 4月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 30 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・豆製品 1群	牛乳・小魚・海藻 2群	緑黄色野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類・いも類 砂糖 5群	油脂 6群	
6	金		<b>始 業 式</b>								
9	月		<b>入 学 式</b>								
10	火		《入学・進級お祝い給食》 ★赤飯 鶏肉のはちみつみそ焼き 菜の花入りからしあえ けんちん汁	お赤飯はもち米とあずきで作ります	あずき 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐 だし：かつお節	牛乳	にんじん 菜の花	にんにく しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	精白米 もち米 はちみつ こんにゃく じゃが芋	黒ごま こめ油	837 34.7
11	水		★カレーライス 荳わかめのサラダ くだもの(オレンジ)	油・バター・小麦粉を炒めた手作りルーを入れます	豚肉 レンズ豆 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 荳わかめ	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり でこぼん	精白米 大麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖	こめ油 バター	906 27.1
12	木		ごはん おかかでんぶ さわらの香味焼き ★春のきんぴら みそ汁	春野菜のうどを使います	粉かつお さわら 豚肉 油揚げ みそ だし：かつお節	牛乳 刻みこんぶ	にんじん いんげん 小松菜	しょうが にんにく うど ごぼう キャベツ 玉ねぎ	精白米 三温糖 こんにゃく	こめ油	777 35.8
13	金		バジルフランス ツナサラダ ★ポークビーンズ	アメリカの家庭料理、大豆と豚肉のトマト煮込みです	ツナ 豚肉 ウィンナー 金時豆 大豆 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	ソフトフランス じゃが芋 三温糖	マーガリン こめ油	802 31.9
16	月		麦ごはん マーボー豆腐 ★春雨サラダ くだもの(オレンジ)	ごま風味のドレッシングを作ります	豚肉 大豆 みそ 豆腐 テンメンジャン だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし 清見オレンジ	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	こめ油 ごま油 白ごま	856 30.9
17	火		★ジャンバラヤ カリカリポテトのサラダ かぶとベーコンのスープ	スパイシーな味付けのトマトピラフです	鶏肉 ウィンナー ベーコン だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん かぶ菜 いんげん 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ セロリー かぶ	精白米 大麦 三温糖 じゃが芋	マーガリン こめ油 大豆油(揚げ油)	776 21.9
18	水		《よい歯の日》 ごはん いかシューマイ 切干しナムル 五目スープ	噛み応え、歯ごたえのあるいかや切干しを使います	豚肉 いか ハム レンズ豆 豚肉 豆腐 だし：豚骨・鶏ガラ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 切干大根 きゅうり にんにく 白菜 きくらげ	精白米 片栗粉 しゅうまいの皮 三温糖	ごま油 こめ油	795 34.1
19	木		《食育の日》 たけのごはん ししやものあしたば揚げ いも団子汁	旬の新たけのこ、あしたばを使った献立です	鶏肉 油揚げ だし：かつお節	牛乳 ししやも 刻みのり	にんじん ほうれん草 あしたば	たけのこ 大根 干し椎茸 えのき	精白米 片栗粉 三温糖 じゃが芋	大豆油(揚げ油)	802 31.4
20	金		ピザトースト ジャーマンポテト ★イタリアンスープ	たっぷり野菜とふわふわたまごのスープです	ハム ベーコン 鶏肉 たまご だし：鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン トマトピューレ	にんにく エリンギ 玉ねぎ コーン	食パン じゃが芋 パン粉	こめ油	778 34.9
23	月		ごはん じゃこふりかけ みそドレッシングサラダ ★肉じゃが	新じゃがを使って作ります	豚肉 凍り豆腐 みそ だし：こんぶ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり わかめ	にんじん いんげん	もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ	精白米 三温糖 しらたき じゃが芋	こめ油 白ごま	801 26.9
24	火		親子丼 ★若竹汁 くだもの(オレンジ)	わかめとたけのこを入れたすまし汁です	鶏肉 かまぼこ たまご 豆腐 油揚げ だし：かつお節・こんぶ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース たけのこ なつみ	精白米 三温糖		807 34.6
25	水		★スパゲティミートソース フレンチサラダ スイートポテト	ミートソースには細かく刻んだ大豆を入れます	大豆 豚肉 だし：豚骨	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	スパゲティ 三温糖 米粉 さつま芋 上白糖	こめ油 バター オリーブ油	877 30.2
26	木		小松菜チャーハン 中華風ポテトサラダ ★トック入りスープ	韓国もちのトックと野菜を使ったスープです	豚肉 たまご 鶏肉 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ	精白米 大麦 じゃが芋 三温糖 韓国もち(トック)	こめ油 ごま油	791 27.2
27	金		ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ★野菜の磯あえ みそ汁	刻みのりを入れた和え物です	鮭 生揚げ 大豆 みそ だし：かつお節	牛乳 刻みのり	にんじん ほうれん草 水菜	白菜 もやし 玉ねぎ えのき	精白米	マヨネーズ (卵不使用品)	824 36.0

※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。

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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	816	31.3	25.6	362	2.9	304	0.47	0.58	39	5.7	3.4
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0