

# 4月の献立表

平成28年度 練馬区立開進第一中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
			赤:血や肉・骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子をとのえる			
6	水	始業式						
7	木	入学式						
8	金	牛乳 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 むぎ じゃが芋 米油 中さら糖 小麦粉 砂糖 ひまわり油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 福神漬け キャベツ きゅうり 果物	890	25.6	
11	月	牛乳 赤飯 鶏肉の照り焼き むらくも汁 白菜のおかか和え	ささげ 鶏肉 豆腐 卵 おかか 牛乳	米 もち米 でん粉 ごま	ほうれん草 にんじん しょうが 大根 ねぎ 白菜	817	37.5	
12	火	牛乳 ブルコギ丼 スイミータン 抹茶のパパロア	豚肉 卵 生クリーム 粉寒天 牛乳	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん なら 玉ねぎ もやし りんご しょうが にんにく セロリー ねぎ 抹茶 (冷)コーン クリームコーン缶	877	32.5	
13	水	牛乳 豆わかごはん 白身魚のゆず風味 豚汁	大豆 白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 米油 こんにゃく	にんじん ゆず果汁 ごぼう 大根 ねぎ	795	37.0	
14	木	牛乳 スパミートビーンズソース グリーンじゃこサラダ	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 粉チーズ 牛乳	スパゲティー 砂糖 オリーブ油 米油 ひまわり油	にんじん トマト缶 小松菜 にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム缶 キャベツ	777	32.2	
15	金	牛乳 オレンジトースト 豆乳クリームシチュー 青菜とコーンのソテー	卵 鶏肉 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	食パン 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉 米油 ひまわり油	にんじん 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ セロリー オレンジジュース もやし (冷)コーン	768	26.9	
18	月	牛乳 キムチチャーハン イカシュウマイ 春雨スープ	豚肉 短冊イカ 鶏肉 牛乳	米 でん粉 春雨 ごま シュウマイの皮 米油 ごま油	にんじん なら 白菜キムチ 玉ねぎ ねぎ 白菜 しょうが	740	29.7	
19	火	牛乳 親子丼 じゃが芋とわかめの味噌汁 果物	鶏肉 かまぼこ 卵 味噌 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 つきこんにゃく じゃが芋	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ グリンピース 果物	871	35.5	
20	水	牛乳 きびごはん マーボー豆腐 チンゲン菜としめじのスープ 果物	豚肉 味噌豆腐 鶏肉 牛乳	米 きび 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ しめじ 果物	811	34.2	
21	木	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん さばの文化干し のっぺい汁	鶏肉 凍り豆腐 鯖文化干し 豚肉 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく 米油	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 ねぎ 大根	859	38.6	
22	金	牛乳 ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚肉 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	蒸し中華麺 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ ねぎ にんにく もやし みかん缶 バイン缶 黄桃缶	856	33.9	
25	月	牛乳 麦ごはん ヘルシーツナバーグ 青菜の薬味和え レタススープ	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 ひじき 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	小松菜 にんじん パセリ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく レタス	762	32.6	
26	火	牛乳 ごはん 鯖のねぎソース きんぴら大豆 大根と油揚げの味噌汁	鯖 豚肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにゃく 米油	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ 大根	752	38.1	
27	水	牛乳 エッグトースト ミネストローネ 果物	卵 ベーコン 鶏肉 インゲン豆 ピザチーズ 牛乳	食パン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米油 バター	にんじん ピーマン トマト缶 パセリ セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ 果物	752	28.8	
28	木	牛乳 筍ごはん ししゃもの磯辺揚げ 畑汁 果物	鶏肉 油揚げ 卵 味噌 ししゃも 青のり 牛乳	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 米油	みつば にんじん 小松菜 たけのこ(新) ごぼう 大根 果物	788	35.1	
29	金	昭和の日						

食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学生)											
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物 繊維	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
4月の平均	808	33.2	25.2	396	3.5	303	0.50	0.67	35	5.7	3.9
学校給食 摂取基準	820	25~40	25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。





