

[4 月 の 献 立 表]

平成29年度

練馬区立北町中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもな食品とほたらぎ | | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | | | |
|----|----|---|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-----|------|
| | | | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 葉の仲間 | 緑の仲間 体の調子を整える | | | | | |
| | | | 白の仲間 熱や力の元になる | | | | | | | |
| 6 | 木 | 始業式 | | | | | | | | |
| 7 | 金 | 入学式 | | | | | | | | |
| 10 | 月 | 牛乳 カレーライス 福神漬 大豆とわかめのサラダ | 豚肉 大豆 | 牛乳 カットわかめ | 精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 | ひまわり油 バター ごま油 ごま | にんじん トマト缶 | 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 大根(福神漬) もやし | 815 | 22.5 |
| 11 | 火 | 牛乳 きなこあげばん 春キャベツのポトフ 粒マスタードサラダ | きなこ 豚肉 ベーコン ウインナー | 牛乳 | コッペパン 上白糖 じゃがいも | ひまわり白絞油 ひまわり油 | にんじん | セロリ 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり | 804 | 29.0 |
| 12 | 水 | 牛乳 赤飯 鮭の塩焼き 肉じゃが むらくも汁 | ささげ 塩鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご | 牛乳 | 精白米 もち米 じゃがいも しらたき 三温糖 かたくり粉 | ひまわり油 ごま | にんじん ほうれん草 | 玉葱 えのきたけ ねぎ | 869 | 45.0 |
| 13 | 木 | 牛乳 焼き豚チャーハン 手作りワタンスープ フライドポテト | 焼き豚 なたと グリーンピース たまご 豚肉 | 牛乳 | 精白米 米粒麦 じゃがいも ワタンの皮 | ひまわり油 ごま油 ひまわり白絞油 | にら にんじん | ねぎ 玉葱 にんにく 生姜 もやし 白菜 | 826 | 28.4 |
| 14 | 金 | 牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの南部焼き 菜の花のからし和え 打ち込み汁 | 豚肉 油揚げ グリーンピース 削り節 みそ | 牛乳 ししゃも | 精白米 もち米 三温糖 薄力粉 干しうどん | ごま ひまわり油 | にんじん 菜の花 小松菜 | もやし ごぼう 干し椎茸 大根 | 810 | 32.0 |
| 17 | 月 | 牛乳 チキンライス イタリアンポテトスープ フルーツヨーグルト | 鶏肉 グリーンピース たまご | 牛乳 粉チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳 | 精白米 米粒麦 じゃがいも パン粉 上白糖 | バター ひまわり油 | にんじん 小松菜 | 玉葱 ホールコーン 桃缶 みかん缶 パイン缶 | 819 | 28.1 |
| 18 | 火 | 牛乳 麦入りご飯 松風焼き 切干大根煮 野菜たっぷり味噌汁 | 豚肉 鶏肉 たまご 油揚げ さつま揚げ 豆腐 | 牛乳 カットわかめ | 精白米 米粒麦 パン粉 三温糖 じゃがいも | ひまわり油 ごま | にんじん | 干し椎茸 大根 切干大根 ねぎ えのき茸 | 791 | 31.2 |
| 19 | 水 | 牛乳 レンズミートスパゲティ サウピカンサラダ | 豚肉 レンズ豆 | 牛乳 粉チーズ | スパゲティ 三温糖 じゃがいも 上白糖 | オリーブ油 ひまわり油 ひまわり白絞油 | にんじん トマト缶 パセリ | にんにく セロリ 玉葱 キャベツ マッシュルーム | 811 | 31.9 |
| 20 | 木 | 牛乳 麦入りご飯 鯖の西京焼き きんぴら大豆 吉野汁 | 鯖 西京みそ さつま揚げ 大豆 鶏肉 なたと | 牛乳 | 精白米 米粒麦 こんにやく 三温糖 焼き麸 じゃがいも | ひまわり油 ごま | にんじん 小松菜 | ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ | 870 | 40.1 |
| 21 | 金 | 牛乳 中華丼 ピーマンと野菜のスープ 杏仁ゼリー | 豚肉 なたと むきえび いか うずら卵 鶏肉 | 牛乳 干しえび 寒天 調理用牛乳 脱脂粉乳 | 精白米 米粒麦 かたくり粉 ピーマン 上白糖 | ひまわり油 ごま油 | にんじん チンゲンサイ | にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 白菜 干し椎茸 | 750 | 28.6 |
| 24 | 月 | 牛乳 麻婆豆腐丼 レタススープ くだもの(清見オレンジ) | 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | 牛乳 | 精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 | ひまわり油 ごま ごま油 | にんじん | 生姜 玉葱 干し椎茸 ねぎ にんにく ぶなしめじ | 806 | 31.7 |
| 25 | 火 | 牛乳 じゃことわかめのご飯 干草焼き こんにやくの四川炒め 呉汁 | たまご 凍り豆腐 みそ 大豆 油揚げ | 牛乳 ちりめんじゃこ | 精白米 三温糖 こんにやく かたくり粉 じゃがいも | ごま ひまわり油 ごま油 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 炊き込み若布 干し椎茸 玉葱 切干大根 ねぎ 大根 | 818 | 32.7 |
| 26 | 水 | 牛乳 みそラーメン ジャンボ揚げ餃子 | 豚肉 みそ | 牛乳 | 蒸し中華めん ぎょうざの皮 | ごま油 ひまわり油 ラード ひまわり白絞油 | にんじん にら | 玉葱 もやし キャベツ 白菜 ねぎ にんにく | 722 | 33.2 |
| 27 | 木 | 牛乳 麦入りご飯 メバルの煮付け ひじきの煮物 いも団子汁 | メバル さつま揚げ 大豆 | 牛乳 ひじき | 精白米 米粒麦 三温糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも | ひまわり油 | にんじん | 生姜 ごぼう 大根 玉葱 | 780 | 32.2 |
| 28 | 金 | 牛乳 コロッケパーガー ポイルキャベツ コーンチャウダー | 豚肉 たまご ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム | 丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 上白糖 | ひまわり白絞油 ひまわり油 バター | にんじん | 玉葱 キャベツ ぶなしめじ ホールコーン | 880 | 31.1 |

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

| 平均摂取栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|----------------------|-------|-----|------|------|------|-----|------|
| | Kcal | g | % | g | mg | Aug | B1mg | B2mg | Cmg | g |
| 学校給食摂取基準 | 820 | 30 | 摂取エネルギー 全体の25-30% | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 6.5 |
| 3月の献立 | 856 | 32.6 | 27 | 380 | 3.2 | 287 | 0.48 | 0.62 | 43 | 6.4 |

