

[4月の献立表]

令和3年度

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とほたらき						栄養素			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 木	東京牛乳 古代米入り赤飯 鶏肉の西京焼き 花麩と大根のすまし汁 くだもの(いちご)	小豆 鶏むね肉 西京 みそ	東京牛乳	にんじん かいわれ大 根	大根 たけのこ しめじ えのきたけ ねぎ いち ご	精白米 もち米 赤米 黒米 花麩	黒炒りごま	640	18.8	19.5	2.9
9 金	飲用牛乳 盛岡じゃじゃ麺 ピリ辛たまごスープ	豚ひき肉 高野豆腐 (粉末) ハ丁みそ 赤 みそ 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまね ぎ ねぎ たけのこ きゅ うり 干し椎茸 キャベ ツ	うどん 上白糖 かたく り粉	ごま油 ひまわり油 白 練りごま 白すりごま	755	18.1	33.6	3.1
12 月	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉の三州煮 キャベツの梅ごま炒め	豚ロース肉 ハ丁みそ 赤みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん	生姜 大根 干し椎茸 キャベツ しめじ 練り 梅	精白米 米粒麦 じゃが いも こんにやく 三温 糖	ひまわり油 白炒りごま 白すりごま ごま油	751	14.0	25.9	2.4
13 火	飲用牛乳 ポークカレーライス 大根もち	豚もも肉	飲用牛乳	にんじん ダイオウ缶	生姜 にんにく たまね ぎ 大根	精白米 米粒麦 薄力 粉 じゃがいも 白玉粉	ひまわり油 マーガリン 白炒りごま ごま油	836	10.0	24.0	2.4
14 水	飲用牛乳 きなこ揚げパン ポトフ 粒マスタードサラダ	きなこ 豚もも肉 ウイン ナー	飲用牛乳	にんじん 水菜	セロリー にんにく 生 姜 たまねぎ キャベツ きゅうり ホルモン缶	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油(米油) ひまわ り油	804	14.5	36.5	3.7
15 木	飲用牛乳 豚肉とサメの角煮并 わかめスープ みかん入りオレンジゼリー	豚肩ロース肉 モウカ サメ 粉ゼラチン	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天	チンゲンサイ 赤パプリ カ にんじん	生姜 白菜 たまねぎ みかん缶 オレンジ ジュース レモン果汁	精白米 米粒麦 上白 糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	788	14.9	24.3	2.6
16 金	飲用牛乳 麦ご飯 揚げじゃがいものそばろ煮 キャベツのみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ オイル ツナ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ 干し椎茸 グ リンピース キャベツ	精白米 米粒麦 じゃが いも 三温糖	揚げ油(米油) ひまわ り油	820	13.7	27.3	2.6
19 月	飲用牛乳 豆腐めし(群馬県) 菜の花とツナのごまみそ和え じゃがいもとわかめのみそ汁	押し豆腐 オイルツナ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 葉ねぎ 和種なばな	干し椎茸 切干大根 た まねぎ ねぎ	精白米 米粒麦 こんに やく 上白糖 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 白すりごま	701	14.4	23.1	3.5
20 火	飲用牛乳 たけのこご飯 ししゃもの南部焼き 打ちこみ汁(香川県)	鶏もも肉 白みそ 赤み そ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 系みつば 小 松菜	たけのこ 大根 ごぼう 干し椎茸	精白米 米粒麦 三温 糖 薄力粉 干しうどん	白炒りごま 黒炒りごま ひまわり油	681	15.4	23.8	3.6
21 水	飲用牛乳 ブルコギ井 ヤンニョム風ポテト フルーツヨーグルト	豚もも肉	飲用牛乳 無糖ヨーグルト 脱脂粉 乳	にら にんじん	たまねぎ たけのこ に んにく ねぎ ミックスフ ルーツ(白桃、黄桃、り んご、梨) ぶどう缶	精白米 米粒麦 上白 糖 じゃがいも 薄力粉	ひまわり油 揚げ油(米 油) ごま油	983	12.4	25.4	1.7
22 木	飲用牛乳 麦ご飯 厚焼き卵 きゅうりの浅漬け 鶏ごぼう汁	鶏卵 鶏もも肉 木綿豆 腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 こんに やく	ひまわり油	711	15.6	26.1	2.5
23 金	飲用牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ	豚もも肉 赤みそ 白み そ 豚ひき肉	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	中華めん ぎょうざの皮	ごま油 ひまわり油 ラード 揚げ油(米油)	824	17.3	26.8	4.4
26 月	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 かつおの玉ねぎマヨ焼き 豚汁	かつお 豚ばら肉 絹ご し豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	パセリ(乾) にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 発芽玄米 じゃ がいも こんにやく	ひまわり油 全卵マヨ ネーズ	792	16.0	30.3	2.3
27 火	飲用牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 中華風コーンスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ ハム 鶏卵	飲用牛乳	にんじん トウモロコ	生姜 たまねぎ にんに く ねぎ クリーム缶 き くらげ たけのこ ホルコ ン缶	精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉	ひまわり油 白すりごま ごま油	806	15.7	25.9	4.1
28 水	飲用牛乳 コロッケバーガー 貝柱とトマトのスープ	豚ひき肉 高野豆腐 (粉末) 鶏卵 干し貝 柱	飲用牛乳	にんじん アスパラガス ダイオウ缶	たまねぎ キャベツ セ ロリー にんにく	無塩パン じゃがいも 薄力粉 生パン粉 乾 燥パン粉 上白糖	ひまわり油 全卵マヨ ネーズ 揚げ油(米油)	754	14.4	33.7	3.0
30 金	飲用牛乳 ひじきのふりかけご飯 肉じゃが 野菜の薬味和え	粉かつお 豚ばら肉	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 グ リンピース 白菜 生姜 にんにく ねぎ	精白米 米粒麦 三温 糖 じゃがいも しらたき 上白糖	白炒りごま ひまわり油 ごま油	766	11.4	23.4	2.8

★ 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ので、ご了承ください。

★ 給食回数16回

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	776	14.7	26.9	3.0	351	118	2.8	239	0.48	0.54	35	5.4
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	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上



入学・進級おめでとございます！

今年度は、4月8日(木)から給食が始まります。
給食時間は「準備」と「食事の時間」を合わせて30分間です。
ゆっくり食事ができるように、協力して準備をしましょう！