

[4月の献立表]

令和4年度

練馬区立北町中学校

実施日 日曜日	献立名	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				栄養素														
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)											
		小豆	鶏もも	西京	みそ	油揚げ	小豆	鶏もも	西京	みそ	油揚げ	小豆	鶏もも	西京	みそ	油揚げ	小豆	鶏もも	西京	みそ	油揚げ							
8 金	飲用牛乳 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	鶏もも	西京	みそ	油揚げ	飲用牛乳	にんじん	小松菜	大根	えのきたけ	ねぎ	いちご	精白米	もち米	赤米	黒米	里いも	花麩	黒炒りごま	683	16.9	27.1	2.9				
11 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	あさり	八丁みそ	赤みそ	塩昆布	飲用牛乳	にんじん	小松菜	生姜	大根	干し椎茸	キャベツ	ぶなしめじ	練り梅	精白米	米粒麦	じゃがいも	こんにゃく	三温糖	ひまわり油	黒炒りごま	黒すりごま	ごま油	701	15.7	27.1	2.5
12 火	飲用牛乳 きなこ揚げパン ポトフ 粒マスタードサラダ	きな粉	うぐいすき	な粉	豚もも肉	ウィンナー	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	ホールコーン缶	コッペパン	上白糖	じゃがいも	揚げ油(米油)	ひまわり油	744	15.2	39.2	3.7			
13 水	飲用牛乳 チキンカレーライス 大根もち	鶏もも肉	レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	生姜	にんにく	たまねぎ	大根	精白米	米粒麦	じゃがいも	三温糖	薄力粉	白玉粉	ひまわり油	マーガリン	白炒りごま	ごま油	867	12.4	27.5	3.4					
14 木	飲用牛乳 豚肉とサメの角煮井 じゃこ入りわかめスープ 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	ちりめんじゃこ	粉寒天	チンゲンサイ	赤パプリカ	にんじん	ほうれん草	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	753	15.9	25.5	2.8
15 金	飲用牛乳 麦ご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 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	グリーンピース	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	758	14.8	29.4	2.4					
18 月	飲用牛乳 油揚げ入りプルコギ丼 ヤンニョム風ポテト	豚もも肉	油揚げ	飲用牛乳	にら	にんじん	たまねぎ	たけのこ	にんにく	ねぎ	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	822	13.1	29.5	1.5						
19 火	飲用牛乳 たけのこご飯 ししゃもの南部焼き 鶏ごぼう汁	鶏もも肉	木綿豆腐	白みそ	赤みそ	飲用牛乳	ししゃも	小松菜	にんじん	系みつば	たけのこ	ごぼう	大根	ねぎ	精白米	米粒麦	三温糖	薄力粉	こんにゃく	白炒りごま	黒炒りごま	ひまわり油	703	17.5	27.4	3.3		
20 水	ミルクコーヒー キャラットライス スペイン風オムレツ ABCマカロニスープ	豚ひき肉	鶏卵	鶏もも肉	ミルクコーヒー	にんじん	赤ピーマン	パセリ	たまねぎ	にんにく	キャベツ	グリーンピース	ピース	精白米	発芽玄米	ABCマカロニ	マーガリン	ひまわり油	757	14.3	24.5	2.8						
21 木	飲用牛乳 ひじきのふりかけご飯 肉じゃが 菜の花とツナのごまみそ和え	粉かつお	豚ばら肉	オイルツナ	白みそ	肉じゃが	菜の花	とツな	ごまみそ和え	にんじん	和種なばな	たまねぎ	干し椎茸	グリーンピース	切干大根	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	白すりごま	779	12.9	26.5	3.1
22 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	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)	791	18.1	27.9	4.4			
25 月	飲用牛乳 じゃじゃ井 ピリ辛たまごスープ	豚ひき肉	大豆	八丁みそ	赤みそ	鶏卵	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	精白米	米粒麦	上白糖	かたくり粉	ひまわり油	ごま油	白練りごま	白すりごま	728	16.5	29.2	3.2
26 火	飲用牛乳 かつおの照り焼きバーガー 発芽玄米マカロニ入りミネストローネ	かつお	ベーコン	ひよこ豆	飲用牛乳	水菜	にんじん	青ピーマン	ダイストマト缶	生姜	緑豆もやし	セロリー	にんにく	たまねぎ	キャベツ	ショートニング	パン	三温糖	かたくり粉	じゃがいも	発芽玄米	マカロニ	ひまわり油	713	21.3	30.7	3.5	
27 水	飲用牛乳 駒ヶ根ソースかつ井 大根とわかめのみそ汁	豚ロース肉	白みそ	赤みそ	飲用牛乳	カットわかめ	にんじん	キャベツ	大根	えのきたけ	精白米	米粒麦	薄力粉	生パン粉	乾燥パン粉	上白糖	じゃがいも	揚げ油(米油)	785	14.9	30.5	2.9						
28 木	飲用牛乳 厚揚げの卵とじ井 五目きんぴら フルーツヨーグルト	鶏もも肉	厚揚げ	鶏卵	ベーコン	ひよこ豆	にんじん	さやいんげん	干し椎茸	たまねぎ	グリーンピース	ごぼう	れんこん	ミック	ストフルーツ(白桃・黄桃・りんご・なし)	精白米	米粒麦	上白糖	三温糖	ひまわり油	ごま油	819	15.5	27.1	2.5			

★ 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15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	760	15.6	28.6	3.0	352	102	3.1	201	0.34	0.40	17	8.1
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(金)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、協力して素早く準備をしましょう！

《今年度も牛乳パックのリサイクルを実施！》

牛乳パックの角が残らないように
平らに開きましょう！

いい例



悪い例

