平成25年度

4月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 体の組織をつくるもの <1群・2群>	 体の調子を整えるもの <3群・4群>	 エネルギーとなるもの <5群・6群>	栄養価 エネルギー たんぱく質
10	水	レーズンバタートースト ポークシチュー ブロッコリーサラダ	○	牛乳　生クリーム　豚肉	にんじん　ブロッコリー にんにく　しょうが　玉ねぎ キャベツ　黄ピーマン	ぶどうパン　じゃがいも 薄力粉　砂糖　バター　油	827 28.1
11	木	桜ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のみそ焼き・オレンジゼリー	○	牛乳　卵　鶏肉　みそ	にんじん　大根　白菜　ねぎ オレンジジュース　みかん	もち米　米　焼き麩 砂糖　ごま油	738 33.8
12	金	わかめごはん・豚汁 笹かまぼこの磯辺揚げ おひたし	○	牛乳　青のり　豚肉　豆腐 わかめごはんの素　みそ 笹かまぼこ	にんじん　ごぼう　大根 ねぎ　もやし　キャベツ	米　さつまいも　薄力粉 こんにゃく　油　いりごま	830 29.5
15	月	ピザトースト マカロニスープ バジルポテト	○	牛乳　ピザチーズ ベーコン	ピーマン　にんじん　ほうれん草 玉ねぎ　にんにく　キャベツ マッシュルーム　とうもろこし	食パン　マカロニ じゃがいも　油	803 28.8
16	火	麦ごはん・チキンレンズカレー オニオンドレッシングサラダ 福神漬・くだもの	○	牛乳　レンズ豆　鶏肉	にんじん　小松案　赤ピーマン しょうが　にんにく　玉ねぎ りんご　キャベツ　とうもろこし くだもの	米　大麦　じゃがいも 薄力粉　砂糖　油　バター	892 28.2
17	水	きびごはん さといもの味噌汁 鮭の塩焼き・もやしのごま酢あえ	○	牛乳　カットわかめ 油揚げ　豆腐　みそ　鮭	にんじん　ねぎ もやし　きゅうり	米　きび　さといも　砂糖 すりごま　いりごま	777 37.7
18	木	フレンチトースト ミネストローネ かぼちゃのサラダ・くだもの	○	牛乳　粉チーズ　調理用乳 生クリーム　卵 ベーコン　ハム	にんじん　ホールトマト　パセリ かぼちゃ　にんにく　玉ねぎ セロリ　キャベツ　きゅうり くだもの	食パン　砂糖　じゃがいも マカロニ　さつまいも　油	769 26.6
19	金	ごはん 豆腐とえびの中華煮 豚しゃぶサラダ	○	牛乳　鶏肉　えび 豆腐　豚肉　みそ	にんじん　チンゲンサイ　しょうが にんにく　たけのこ　玉ねぎ　白菜 キャベツ　きゅうり	米　大麦　砂糖　片栗粉 砂糖　油　いりごま ごま油	815 37.5
22	月	回鍋肉丼 わかめスープ カルピスゼリー	○	牛乳　カルピス　粉寒天 カットわかめ　豚肉 みそ　鶏肉　豆腐	にんじん　ピーマン　にんにく しょうが　干し椎茸　キャベツ えのきたけ　たけのこ　ねぎ	米　大麦　砂糖　片栗粉 油　いりごま　ごま油	805 31.6
23	火	スパゲッティミートソース にんじんドレッシングサラダ くだもの	○	牛乳　粉チーズ 大豆　豚肉	ホールトマト　小松菜　赤ピーマン にんじん　にんにく　しょうが マッシュルーム　キャベツ きゅうり　玉ねぎ　くだもの	スパゲッティ　薄力粉 砂糖　オリーブ油 バター　油	826 30.9
24	水	カレーピラフ ビーンズスープ ハニーサラダ	○	牛乳　ウインナー　鶏肉 ベーコン　白いんげん豆	ピーマン　赤ピーマン　にんじん ブロッコリー　玉ねぎ　にんにく とうもろこし　キャベツ	米　じゃがいも はちみつ　油	786 24.8
25	木	じゃこ大豆ごはん いかと大根の煮物 小松菜のアーモンド和え	○	牛乳　ちりめんじゃこ 大豆　いか	にんじん　さやいんげん 小松菜　干し椎茸 大根　キャベツ	米　こんにゃく じゃがいも　砂糖　油 アーモンドパウダー	810 31.3
26	金	コロッケパン ヌイユスープ くだもの	○	牛乳　豚肉　卵 ベーコン　豚肉	にんじん　パセリ　玉ねぎ にんにく　とうもろこし　セロリ しょうが　キャベツ　くだもの	丸パン　じゃがいも 薄力粉　パン粉 ヌイユ　油	728 28.0
30	火	たけのこごはん 青菜のすまし汁 鰆の幽庵焼き・くだもの	○	牛乳　鶏肉　油揚げ 豆腐　鰆	さやえんどう　にんじん　小松菜 たけのこ　干し椎茸　ねぎ　ゆず くだもの	米　もち米 砂糖　いりごま	785 38.7

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mｇ	4mg	6.5g	300μgRE	0.50mｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取基準	799Kcal	31.1g	26%	374mg	2.9mg	8.4g	276μg	0.52mg	0.59mg	53mg	3.8g

保護者の皆さまへお願い

給食時間に使用する給食当番のエプロンと三角巾、班で使用するテーブルクロスは、順番にご家庭での洗濯をお願いしています。

担当になりましたら、洗濯をして翌週明けにお子さまに持たせてくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

１１日(木)桜ごはん

入学・進級のお祝いに桜の花の塩漬けを散らしたごはんです。

３０日(火)たけのこごはん

旬のたけのこを使ったごはんです。春の味覚を味わってください。

※４月の給食費は５月とまとめて引き落としになります。初回は５月１７日（金）です。ご準備をお願いいたします。

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。