平成28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
8	金	ツナトースト ハンガリーシチュー りんごゼリー	○	牛乳　ピザチーズ ツナ　豚肉	パセリ　ホールトマト にんじん　玉ねぎ にんにく　りんご	食パン　じゃが芋　薄力粉 りんごジュース　砂糖　油 マヨネーズ　バター	822 32.9
11	月	桜ごはん 野菜とがんもの含め煮 鶏肉のみそ焼き・くだもの	○	牛乳　鶏肉　がんもどき かつお節　みそ	にんじん　さやいんげん 干し椎茸　大根　くだもの	米　もち米　じゃが芋 砂糖　油　ごま油	794 36.1
12	火	ポークカレー わかめサラダ 福神漬	○	牛乳　わかめ 豚肉　レンズ豆	にんじん　しょうが　にんにく 玉ねぎ　りんご　きゅうり キャベツ　大根　福神漬	米　じゃが芋　砂糖 薄力粉　油 バター　ごま油	835 26.2
13	水	かやくごはん ごま入り味噌汁 野菜のおろし和え	○	牛乳　鶏肉　油揚げ 豚肉　豆腐 みそ　かつお節	にんじん　ぶなしめじ ごぼう　大根　ねぎ キャベツ　もやし	米　こんにゃく　砂糖 じゃが芋　油 練りごま　ごま	746 29.1
14	木	２色サンド(いちご・マーガリン) マカロニとキャベツのクリーム煮 バジルポテト	○	牛乳　生クリーム 調理用乳　鶏肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ	食パン　黒糖パン　薄力粉 マカロニ　じゃが芋　油 いちごジャム　マーガリン　バター	862 26.7
15	金	麦ごはん・吉野汁 鯖の香味焼き 梅ドレッシングサラダ	○	牛乳　鶏肉　焼きちくわ 豆腐　鯖　かつお節	にんじん　小松菜　大根　干しいたけ ねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ きゅうり　梅干し	米　おおむぎ　くず粉 砂糖　ごま　油　ごま油	797 34.9
18	月	麻婆丼 杏仁豆腐	○	牛乳　調理用乳 豚肉　みそ　豆腐	にんじん　にら　しょうが　ねぎ 玉ねぎ　にんにく　干しいたけ みかん　パイン　もも	米　砂糖　片栗粉 油　ごま油	882 34.0
19	火	じゃこ大豆ごはん ぐる煮 厚焼き卵	○	牛乳　ちりめんじゃこ 大豆　生揚げ　卵 豆腐　はんぺん	にんじん　きょうな 干し椎茸　大根	米　こんにゃく じゃが芋　砂糖　油	764 31.3
20	水	スパゲティミートソース フレンチサラダ くだもの	○	牛乳　粉チーズ 大豆　豚肉	にんじん　ホールトマト　にんにく しょうが　玉ねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　とうもろこし くだもの	スパゲッティ　薄力粉 砂糖　オリーブ油 バター　油	830 29.9
21	木	鶏五目ごはん 具だくさん味噌汁 笹かまぼこの磯辺揚げ	○	牛乳　あおのり　鶏肉 油揚げ　豆腐　みそ	にんじん　干し椎茸 ごぼう　大根　ねぎ	米　こんにゃく　砂糖 じゃが芋　薄力粉　油	774 29.3
22	金	スパイシーピラフ イタリアンスープ パセリポテト	○	牛乳　粉チーズ　豚肉 ベーコン　鶏肉　卵	にんじん　小松菜　パセリ 玉ねぎ　グリンピース マッシュルーム　とうもろこし	米　パン粉　じゃが芋 油　バター	819 33.7
25	月	鰯の蒲焼き丼 青菜のすまし汁 おひたし	○	牛乳　まいわし　豆腐	にんじん　小松菜　干し椎茸 ねぎ　もやし　キャベツ	米　おおむぎ　片栗粉 薄力粉　砂糖　油　ごま	797 30.7
26	火	ごはん 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	○	牛乳　鶏肉　生揚げ えび　豚肉　みそ	にんじん　しょうが　ねぎ にんにく　たけのこ　玉ねぎ もやし　きゅうり	米　砂糖　片栗粉　油 ごま油　練りごま　ごま	833 35.8
27	水	ガーリックトースト コーンシチュー グリーンサラダ	○	牛乳　粉チーズ　脱脂粉乳 鶏肉　生クリーム 調理用乳　レンズ豆	パセリ　にんじん　にんにく　玉ねぎ とうもろこし　とうもろこしペースト キャベツ　きゅうり	食パン　じゃが芋　薄力粉 砂糖　マーガリン 油　バター	812 27.1
28	木	きびごはん・呉汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め くだもの	○	牛乳　大豆　豚肉 油揚げ　みそ	にんじん　小松菜　大根 ねぎ　にんにく もやし　くだもの	米　きび　こんにゃく 砂糖　片栗粉　油　ごま油	831 34.7

入学・進級のお祝い献立です。

	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
学校栄養摂取基準	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mｇ	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取量	813Kcal	32g	28%	380mg	3.0mg	5.4g	309μg	0.55mg	0.60mg	35mg	3.6g

・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。

１１日(月)　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。薄紅色で春らしい色をしているので、見た目も楽しみながら食べて下さい。

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お願いいたします。