平成29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	月	ツナトースト ハンガリーシチュー りんごゼリー （入学・進級のお祝い献立です）	○	牛乳　ツナ缶　豚肉　チーズ	トマト缶　にんじん　玉ネギ　にんにく　りんご　りんごシュース	食パン　じゃが芋　小麦粉　砂糖　油　マヨネース　バター	817 32.7
11	火	桜ご飯 野菜と京がんもの含め煮 鶏肉のみそ焼き	○	牛乳　鶏肉　がんもどき　みそ	にんじん　さやいんげん　干し椎茸　大根	もち米　米　じゃが芋　砂糖　油　ごま油	774 35.6
12	水	ポークカレー わかめサラダ 福神漬け	○	牛乳　わかめ　豚肉　レンズ豆	にんじん　しょうが　にんにく　玉ネギ　りんご　きゅうり　キャベツ	米　じゃが芋　砂糖　小麦粉　バター　油	819 24.9
13	木	麦ご飯・豚肉と小松菜のピリ辛炒め 呉汁 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　押し麦　こんにゃく　砂糖　片栗粉　油	787 33.5
14	金	ご飯・さばの香味焼き 吉野汁 梅ドレッシングサラダ	○	牛乳　鶏肉　竹輪　木綿豆腐　さば	にんじん　小松菜　干し椎茸　大根　ねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ	米　くず澱粉　砂糖　いりごま　油	766 33.3
17	月	麻婆丼 杏仁豆腐	○	牛乳　調理用乳　豚肉　みそ　木綿豆腐	にんじん　にら　しょうが　にんにく　玉ネギ　ねぎ　干し椎茸　みかん缶	米　砂糖　片栗粉　油	891 34.2
18	火	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ	○	牛乳　チーズ　大豆　豚肉	にんじん　トマト缶　にんにく　しょうが　玉ネギ　マッシュルーム　キャベツ　きゅうり	スパゲティ　小麦粉　砂糖　バター　油	805 29.1
19	水	じゃこ大豆ご飯 ぐる煮 厚焼きたまご （毎月19日は食育の日　ぐる煮は高知）	○	牛乳　じゃこ　大豆　生揚げ　たまご　木綿豆腐　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	760 31.3
20	木	鶏五目ご飯 具たくさん汁 笹かまぼこの磯辺揚げ	○	牛乳　青のり　鶏肉　油揚げ　木綿豆腐　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　小麦粉	756 28.4
21	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　チーズ　豚肉　ベーコン　鶏肉　たまご	にんじん　小松菜　玉ネギ　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　バター　油	777 28.4
24	月	ご飯 厚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　豚肉　みそ	にんじん　しょうが　にんにく　たけのこ　玉ネギ　ねぎ　もやし	米　砂糖　片栗粉　いりごま　練りごま　油	813 31.8
25	火	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　調理用乳　生クリーム　チーズ　鶏肉　レンズ豆	にんじん　にんにく　玉ネギ　とうもろこし　キャベツ　きゅうり	食パン　じゃが芋　小麦粉　砂糖　マーガリン　油	794 25.4
26	水	鰯の蒲焼き丼 青菜の清まし汁 おひたし	○	牛乳　まいわし　木綿豆腐	にんじん　小松菜　干し椎茸　ねぎ　もやし　キャベツ	米　片栗粉　小麦粉　砂糖　いりごま　油	761 29.9
27	木	かやくご飯 ごま入りみそ汁 カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳　鶏肉　油揚げ　豚肉　木綿豆腐　みそ	にんじん　しめじ　大根　ねぎ　キャベツ　とうもろこし	米　こんにゃく　砂糖　じゃが芋　いりごま　練りごま　油	756 28.0
28	金	わかめご飯 肉じゃが もやしのごま酢和え	○	牛乳　わかめ　豚肉	さやいんげん　にんじん　玉ネギ　もやし　きゅうり	米　じゃが芋　こんにゃく　砂糖　すりごま　いりごま　油	751 27.9

	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	791Kcal	30.6	28%	367ｍｇ	2．9mg	5．1ｇ	297μg	0．54mg	0．58mg	32mg	3g

・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。

〈今月の給食〉

１１日(火)　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。