平成29年度

5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
1	月	チキンライス マカロニスープ ハニーサラダ	○	牛乳　鶏肉　ベーコン	トマト缶　にんじん　ほうれん草　玉ネギ　マッシュルーム　グリンピース　にんにく　キャベツ　きゅうり	米　砂糖　マカロニ はちみつ　バター　油	803 22.3
2	火	たけのこご飯 けんちん汁 焼きししゃも 旬のたけのこを使用します 身体計測・離任式	○	牛乳　ししゃも　鶏肉　油揚げ　木綿豆腐	にんじん　さやいんげん　たけのこ　ごぼう　大根　ねぎ	米　もち米　砂糖 こんにゃく　じゃが芋　油	775 37.8
8	月	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	○	牛乳　ヨーグルト　豚肉 みそ	にんじん　もやし　きゅうり しょうが　干し椎茸　たけのこ ねぎ	中華麺　片栗粉　砂糖　油 すりごま	867 32.7
9	火	大豆入りひじきご飯 豚汁 ごま和え	○	牛乳　ひじき　大豆　鶏肉 油揚げ　豚肉　木綿豆腐	にんじん　ほうれん草　ごぼう 大根　ねぎ　もやし	米　こんにゃく　砂糖 じゃが芋　油　すりごま	754 29.0
10	水	ご飯・さばの文化干し えのきたけのみそ汁 もやしの辛子和え	○	牛乳　わかめ　木綿豆腐 みそ　さば　油揚げ	にんじん　こまつな　えのきたけ　ねぎ　もやし　にんにく しょうが	米　砂糖　油　すりごま	816 31.8
11	木	きなこ揚げパン ポトフ グリーンサラダ	○	牛乳　きな粉　鶏肉 ベーコン　ウインナー	にんじん　にんにく　キャベツ 玉ネギ　きゅうり　とうもろこし	コッペパン　砂糖 じゃが芋　油	787 26
12	金	ツナピラフ ビーンズスープ カルピスゼリー	○	牛乳　カルピス　粉寒天 ツナ缶　鶏肉　ベーコン 大豆	にんじん　玉ネギ　とうもろこし　グリンピース　にんにく キャベツ　みかん缶	米　砂糖　油	742 28.3
15	月	こぎつねご飯 沢煮椀 じゃが芋のみそがらめ	○	牛乳　豚肉　油揚げ　鶏肉 みそ	にんじん　きょうな　しょうが たけのこ　干し椎茸　だいこん えのきたけ	米　砂糖　じゃが芋　油	809 27.1
16	火	ご飯・肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 くだもの 中間考査	○	牛乳　わかめ　豚肉 木綿豆腐	にんじん　玉ネギ　干し椎茸 キャベツ　ねぎ　もやし　きゅうり	米　砂糖　片栗粉　油	755 31.6
17	水	２色サンド キャベツのクリーム煮 バジルポテト 中間考査	○	牛乳　生クリーム 調理用乳　鶏肉	にんじん　玉ネギ　キャベツ いちごジャム	食パン　黒砂糖食パン 小麦粉　じゃが芋 マーガリン　バター　油	831 25.8
18	木	ご飯 酢豚 もやしと青菜のナムル	○	牛乳　豚肉	にんじん　ピーマン　赤ピーマン　小松菜　しょうが　にんにく　干し椎茸　たけのこ　玉ネギ　もやし	米　片栗粉　じゃが芋 砂糖　こんにゃく　油 いりごま	771 24.8
19	金	ご飯・鮭のごまみそ焼き 干瓢のたまごとじ汁 切り干し大根の煮付け 毎月１９日は食育の日	○	牛乳　鶏肉　たまご　鮭 みそ　さつま揚げ	にんじん　ほうれん草　かんぴょう　玉ネギ　干し椎茸　ねぎ　切り干し大根	米　片栗粉　砂糖 こんにゃく　練りごま すりごま　油	797 38.3
22	月	わかめご飯 肉じゃが おひたし	○	牛乳　わかめ　大豆　豚肉	にんじん　さやいんげん　玉ネギ　もやし　キャベツ	米　じゃが芋　こんにゃく 砂糖　油　いりごま	755 29.2
23	火	きのこの和風スパゲティ さつま芋と豆のサラダ	○	牛乳　刻みのり　ベーコン 豚肉　白いんげん　ハム	にんじん　こねぎ　にんにく 玉ネギ　しめじ　えのきたけ きゅうり　キャベツ	スパゲティ　片栗粉 さつま芋　砂糖　油	754 31.9
24	水	ジャンバラヤ ベーコンポテトスープ カフェオレゼリー	○	牛乳　調理用乳　鶏肉 ウインナー　ベーコン	にんじん　ピーマン　赤ピーマン にんにく　玉ネギ　とうもろこし しょうが　キャベツ	米　じゃが芋　砂糖 バター　油	790 24.5
25	木	親子丼 のっぺい汁 くだもの	○	牛乳　鶏肉　たまご　豚肉 木綿豆腐	にんじん　さえんどう　玉ネギ しめじ　大根　ねぎ　くだもの	米　砂糖　片栗粉 こんにゃく　じゃが芋	817 36.5
26	金	シュガートースト ポークシチュー マスタードサラダ	○	牛乳　生クリーム　豚肉	にんじん　にんにく　しょうが 玉ネギ　きゅうり　キャベツ	食パン　グラニュー糖 じゃが芋　小麦粉　砂糖 マーガリン　バター　油	783 26.0
29	月	ご飯 じゃが芋と大根のそぼろ煮 カリカリワンタンサラダ	○	牛乳　豚肉	にんじん　さやいんげん　しょうが　玉ネギ　大根　キャベツ もやし	米　じゃが芋　砂糖 片栗粉　ワンタン皮　油	784 25.7
30	火	チキンレンズカレー・福神漬け オニオンドレッシングサラダ くだもの 運動会予行日	○	牛乳　鶏肉　レンズ豆	にんじん　赤ピーマン　しょうが　にんにく　玉ネギ　りんご　キャベツ　とうもろこし	米　じゃが芋　砂糖 小麦粉　油　バター	867 27.1
31	水	五目チャーハン 青梗菜としめじのスープ ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳　調理用乳　焼き豚 たまご　鶏肉　木綿豆腐	にんじん　青梗菜　ねぎ　干し椎茸　グリンピース　しめじ 玉ネギ　もも缶	米　片栗粉　砂糖　油	768 33.4

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	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
練馬中平均栄養摂取量	791Kcal	29.5	27%	344mg	2．7mg	5．7g	292μg	0．56mg	0．56mg	42mg	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》

２日(月)　たけのこご飯

新たけのこを使った混ぜご飯にします。

＊今月のくだものは柑橘類・りんご・冷凍パインを予定しています。

８日（月）ジャージャー麺

GW明けの給食は人気のジャージャー麺です。

１９日（金）かんぴょうのたまごとじ汁

栃木県の郷土料理です。体が温まる汁物です。