



# 4月 予定献立表



練馬区立練馬中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量				
		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		2847	5.0	脂質	塩分	
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
8月	始業式											
9月	入学式											
10月	ご飯 牛乳 ポークカレー わかめサラダ 福神漬	ぶたもも レンズまめ(全粒、乾)	普通牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツだいこん 福神漬	水稲穀粒(精白米)じゃがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター ごま油	807	12.3	24.6	3.1	
11月	ツナトースト 牛乳 ハンガリーシチュー りんごゼリー	まぐる類缶詰 ぶたもも	ピザチーズ(シュレッド) 普通牛乳 アガー	にんじん トマト加工品(ピューレー) トマト缶詰(ダイスカット、食塩無添加)	たまねぎ にんにく りんご(ストレートジュース) りんご缶詰(ダイ・ピュレ)	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖	米ぬか油 マヨネーズ(卵黄型) 有塩バター	817	15.1	41.1	4.0	
12月	桜ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き 野菜と京がんもの含め	若鶏、もも 米みそ(淡色辛みそ) がんもどき	普通牛乳	にんじん さやいんげん	乾しいたけ(乾) だいこん	水稲穀粒(もち米) 水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも	ごま油 米ぬか油	777	18.0	21.5	4.5	
15月	わかめご飯 牛乳 肉じゃが もやしのごま酢和え	ぶたもも	わかめご飯の素 普通牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 緑豆もやし きゅうり	水稲穀粒(精白米) じゃがいも つきごんにゃく 三温糖 上白糖	米ぬか油 すりごま(白) 炒りごま(白)	756	14.6	16.9	3.7	
16月	スパイシーピラフ 牛乳 バジルポテ イタリアンスープ	ぶたもも ベーコン 若鶏、鶏卵	普通牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース(冷凍) マッシュルーム(水煮缶詰)	水稲穀粒(精白米) じゃがいも パン粉(乾燥) マッシュルーム(水煮缶詰)	米ぬか油	819	15.3	30.2	2.7	
17月	ご飯 牛乳 豚肉ともやしのピリ辛炒め 具汁 くだもの	ぶた 黄だいず(国産、乾) ぶたもも 油揚げ	普通牛乳	にんじん こまつな	にんにく 緑豆もやし たまねぎ だいこん 根深ねぎ くだもの	水稲穀粒(精白米) 上白糖 でん粉(じゃがいもでん粉) こんにゃく	米ぬか油 ごま油	769	17.4	26.9	3.1	
18月	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ	黄だいず(国産、乾) ぶた、ひき肉	粉チーズ 普通牛乳	にんじん トマト加工品(ピューレー) トマト缶詰(ダイスカット、食塩無添加)	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ	スパゲッティ(乾)(卵なし) 薄力粉 三温糖 上白糖	オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	804	14.0	30.3	3.3	
19月	じゃこ大豆ごはん 牛乳 ぐる煮(高知) 厚焼き卵	黄だいず(国産、乾) 生揚げ 鶏卵 木綿豆腐 はんぺん	ちりめんじゃこ 普通牛乳	にんじん きょうな	乾しいたけ(乾) だいこん	水稲穀粒(精白米) こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖	米ぬか油	743	16.3	23.1	3.1	
22月	ご飯 牛乳 鯖の香味噌 梅ドレッシング(特) 吉野汁(奈良)	まさば(生) 若鶏、むね 焼き竹輪 木綿豆腐	普通牛乳 まこんぶ(素干し)	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねり梅だいこん 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 上白糖 でん粉(くずでん粉)	ごま(いり) 米ぬか油 ごま油	765	17.6	26.4	3.0	
23月	ガーリックトースト 牛乳 グリーンサラダ コーンシチュー	若鶏、もも レンズまめ(全粒、乾)	普通牛乳 調理用牛乳 生クリーム(乳脂肪18%) 粉チーズ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン缶詰	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉	ソフトタイプマーガリン(業務用) 米ぬか油 有塩バター	770	13.5	42.5	2.9	
24月	かやくご飯 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ2 ごま入りみそ汁	若鶏もも 油揚げ ぶたもも 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	ぶなしめじごぼう キャベツ スイートコーン 緑豆もやし たまねぎ だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) つきごんにゃく 三温糖 上白糖 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 練りごま(白) ごま(いり)	761	15.0	28.3	3.6	
25月	マーボー丼 牛乳 もやしのナムル 桃ゼリー	ぶた、ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐	普通牛乳 アガー	にんじん いら	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) 緑豆もやし きゅうり	水稲穀粒(精白米) 三温糖 でん粉(じゃがいもでん粉) ももジュース 上白糖	米ぬか油 ごま油	803	15.5	26.2	4.3	
26月	ご飯 牛乳 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	若鶏、もも 生揚げ ぶたもも 米みそ(淡色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 根深ねぎ 緑豆もやし きゅうり	水稲穀粒(精白米) 三温糖 でん粉(じゃがいもでん粉) 上白糖	米ぬか油 ごま油 練りごま(白) ごま(いり)	781	16.0	31.1	2.8	
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ので、ご了承ください。 給食回数13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	782	15.4	28.5	3.4	368	125	2.9	215	0.37	0.41	16	5.3
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	4.0	300	0.50	0.60	30	

・今月の果物は柑橘類を予定しています。

### 給食費

給食費は、毎年練馬区の施設給食課で検討して決められます。今年度の1食単価は323円です。

保護者負担は材料費のみで、そのほか調理にかかる施設設備費・光熱水費・人件費は区が負担します。給食費の徴収は5月から12月までに行います。また、年間の給食回数の違いで、学年により一回あたりの引き落とし金額が異なりますのでご注意ください。引き落とし日までのご用意をよろしくお願い致します。

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。再引き落としは5月27日(月)になります。ご準備をお願い致します。