

令和5年



4月献立表



練馬中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量											
日	曜	献 立 名	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		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(g)				
10	月	米粉ポークカレー・牛乳 福神漬・パシルサラダ お菓子な生卵	豚肉・レンズ豆	牛乳・アガー	にんじん	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 キャベツ・きゅうり コーン・桃缶 りんごジュース	米・じゃが芋 砂糖・米粉	米ぬか油	825	12.0	25.6	2.8							
11	火	赤飯・牛乳 さわらのごまみそ焼き 和風サラダ・紅白すまし汁	ささげ・さわら みそ・とり肉 豆腐・はんぺん なると	牛乳・のり	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	もち米 米・砂糖	黒ごま・白ごま 白すりごま 米ぬか油	781	18.3	24.8	3.8							
12	水	マーボー丼・牛乳 カリカリ油揚げのサラダ	豚ひき肉 みそ・豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら	生姜・にんにく たまねぎ・ねぎ 干しいたけ キャベツ・コーン もやし	米・砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	771	17.1	33.0	3.7							
13	木	わかめご飯(大豆)・牛乳 鶏のから揚げ ごまドレッシングサラダ・沢煮鮎	大豆・とり肉 かまぼこ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん 水菜	生姜・大根 きゅうり 干しいたけ えのきたけ たけのこ	米・片栗粉 小麦粉・砂糖	油・ごま油 白ごま	801	16.1	36.0	3.9							
14	金	ジャージャー麺(甜面醤)・牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉・みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし・きゅうり 生姜・干しいたけ たけのこ・ねぎ たまねぎ・にんにく みかん缶・桃缶 パイナップル缶	中華めん 片栗粉・砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	770	16.0	29.5	3.4							
17	月	古代米ごはん(黒米)・牛乳 鱈のみそ煮・小松菜と春雨炒め ちくわぶ汁	さば・みそ ハム・とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・ねぎ もやし ごぼう・大根	米・黒米 砂糖・春雨 ちくわぶ	米ぬか油 ごま油	804	17.2	27.5	4.7							
18	火	ごまきな粉揚げパン・牛乳 オニオンドレッシングサラダ グラムチャウダー	きな粉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	小松菜 赤ピーマン にんじん パセリ粉	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖・じゃが芋 小麦粉	油・白すりごま 米ぬか油 バター	788	13.7	44.4	2.9							
19	水	ご飯・牛乳 ホキの磯マヨ焼き カラフルサラダ・大根のポトフ	ホキ・とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳・青のり	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン にんにく・大根	米・パン粉 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 米ぬか油	827	15.0	37.4	3.1							
20	木	ご飯・牛乳・鶏の照り焼き 中華コーンスープ 果物	とり肉 ハム・卵	牛乳	にんじん	生姜・たまねぎ コーン 果物	米・片栗粉	米ぬか油 ごま油	752	16.4	28.6	2.9							
21	金	麦ご飯・牛乳 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	とり肉・厚揚げ 豚肉・みそ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく たけのこ・ねぎ たまねぎ・もやし きゅうり	米・大麦 砂糖・片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	811	15.4	33.1	2.8							
24	月	ご飯・牛乳 鶏のトマトパン粉焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳・チーズ	トマト缶 にんじん ブロッコリー パセリ粉	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米・砂糖 パン粉 じゃが芋	オリーブ油	804	15.4	33.4	2.9							
25	火	麦ご飯・牛乳 ししゃものピリ辛焼き 青のりポテト・呉汁	大豆・豚肉 油揚げ・みそ	牛乳・ししゃも 青のり	にんじん	生姜・大根 にんにく・ねぎ	米・大麦・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	マーガリン	769	16.6	27.4	3.6							
26	水	キムチチャーハン・牛乳 中華サラダ 小松菜ともやしのスープ	豚肉・とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ・キムチ もやし きゅうり・生姜 干しいたけ	米・砂糖 春雨・片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま 白すりごま	748	14.4	26.0	3.6							
27	木	フレンチトースト・牛乳 チーズサラダ コーンシチュー	卵・とり肉	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり コーン・たまねぎ にんにく	食パン・砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 米ぬか油	809	15.2	42.4	3.7							
28	金	チンジャオロース丼・牛乳 カリカリワントンサラダ 豆乳カフェオレゼリー	豚肉・豆乳	牛乳・アガー	赤ピーマン ピーマン にんじん	生姜・にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ・もやし	米・じゃが芋 砂糖・片栗粉 ワントンの皮	米ぬか油 ごま油・油	754	13.6	26.0	2.2							

※ 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15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	788	15.5	31.8	3.3	371	109	3.1	239	0.33	0.53	19	7.4
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

*果物は清見オレンジを予定しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます。



練馬区の学校給食について

学校給食は、成長期にある子供たちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図り、食に関する理解を深め、望ましい食習慣を養うことを目的として実施しています。

～学校給食の目標～

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食では、次の点に留意して食材の選定を行っています。

- 1 品質がよく、鮮度等のよい衛生的な食材料を使用しています。
- 2 加工品・調味料等は、内容表示・期限表示・製造業者および販売業者の名称や所在地・使用原材料などの表示が明確なものを使用します。
- 3 不必要な食品添加物を使用した食品や遺伝子組み換え食品は使用しません。
- 4 調理済み加工品は使用しません。
- 5 原則として国産品を使用しますが、やむをえず国産品以外を使用する場合は、食品の安全性を確認して使用しています。
- 6 物価動向にも注意して良質で低廉な食材料を購入しています。



手作りで素材のおいしさを生かした給食を心がけています。

シチューやカレーのルーは、小麦粉・バター等を使って手作りにしています。また、スープやだしは、鶏ガラやけずり節等でとります。



《今月の給食》

- ☆ 10日(月) 米粉ポークカレー・お菓子な生卵
1年生にとって、初めての中学校での給食は、食べ慣れている「カレーライス」としました。「お菓子な生卵」の白身部分は「リンゴゼリー」です。
- ☆ 11日(火) 赤飯・さわらのごまみそ焼き・紅白すまし汁
入学お祝い献立です。汁物には、「紅白はんぺん」と「祝なると」を用意しています。全ての生徒さんの前途を祝して、出世魚である「さわら」を用意しました。

お知らせ

4月の給食費の引き落としは、5月の引き落とし日に、5月分とまとめて引き落とされます。

お願い

給食当番が使用するエプロン、三角巾、袋は週末に持ち帰ります。衛生状態良く給食当番の仕事が行えるよう、大変お手数ですが洗濯をし、週明けにご準備くださるよう、ご協力をお願いします。

練馬区学校給食HPより

先月使用した食材の主な産地

米…岩手(ひとめぼれ) 鶏卵…青森
 豚肉…宮崎 鶏肉…宮崎 牛肉…埼玉
 ホキ…ニュージーランド 鮭…宮城
 からふとししゃも…ノルウエー
 さば…ノルウエー
 大根…千葉・練馬区 ごぼう…青森
 玉ネギ…北海道 キャベツ…愛知
 小松菜…埼玉 にんじん…千葉
 じゃがいも…鹿児島
 清見オレンジ…愛媛



2月実績	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道
4月予定	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道