

令和6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食分	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
10	水	米粉チキンカレー・牛乳・福神漬 ポパイソテー・豆乳コーヒーゼリー	とり肉・レンズ豆 鶏ひき肉・豆乳	牛乳・アガー	にんじん ほうれん草	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 キャベツ・コーン	米・じゃが芋 米粉・砂糖	米ぬか油	817	14.8	26.2	2.9
11	木	わかめご飯(大豆)・牛乳 鶏のトマトパン粉焼き・和風サラダ ちくわぶ汁	大豆・とり肉	わかめご飯の素 牛乳 チーズ・のり	トマト缶・にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・ねぎ	米・砂糖・パン粉 ちくわぶ	オリーブ油 米ぬか油	772	19.9	25.3	3.6
12	金	回鍋肉丼・牛乳 カリカリワントンサラダ 桃の豆乳杏仁ゼリー	豚肉・みそ・豆乳	牛乳・寒天	にんじん ピーマン	にんにく・生姜 干ししいたけ キャベツ・もやし ねぎ・桃缶	米・砂糖・片栗粉 ワントンの皮	米ぬか油 ごま油・油	800	15.3	25.3	2.7
15	月	ご飯・牛乳・鮭の照り焼き ごまドレッシングサラダ 小松菜ともやしのスープ	鮭・とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	大根・きゅうり 生姜・もやし 干ししいたけ	米・砂糖 春雨・片栗粉	ごま油・白ごま 白ごま(ねり) 米ぬか油	753	19.2	27.0	2.6
16	火	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	水	親子そぼろ丼・牛乳 じゃが芋のみそがらめ 果物	鶏ひき肉 卵・みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・生姜 果物	米・砂糖 じゃが芋	米ぬか油・油	774	15.8	30.9	2.1
18	木	麦ご飯・牛乳・鯖のみそ煮 小松菜と春雨炒め・具だくさんみそ汁	さば・みそ ハム・豆腐	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・ねぎ もやし ごぼう・大根	米・大麦 砂糖・春雨 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油・ごま油	806	17.6	28.6	4.2
19	金	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き カラフルサラダ・大根のポトフ	とり肉・ベーコン ウインナー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	生姜・にんにく ねぎ・黄ピーマン キャベツ たまねぎ・大根	米・砂糖 じゃが芋	ごま油・米ぬか油	751	17.9	28.9	3.4
22	月	ご飯・牛乳・のりの佃煮 鮭フライ(米粉)・いもっこ汁	鮭・とり肉 豆腐・油揚げ	牛乳・のり	にんじん・小松菜	干ししいたけ ごぼう 大根・ねぎ	米・砂糖・小麦粉 米粉・里芋	油	804	18.6	25.3	3.0
23	火	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 ぶどうゼリー	とり肉・厚揚げ みそ・豚肉	牛乳・寒天	にんじん	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ きゅうり・もやし ねぎ・ぶどうジュース	米・大麦 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	830	15.4	30.6	2.8
24	水	ご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース のりとツナのサラダ ソーセージと野菜のスープ	とり肉・まぐろ缶 ウインナー	牛乳・のり	小松菜・にんじん	生姜・ねぎ・にんにく りんご・大根・コーン セロリー・たまねぎ キャベツ	米・砂糖 じゃが芋	米ぬか油・ごま油 白ごま	750	17.9	29.4	3.3
25	木	ピザトースト・牛乳 キャベツとハムのソテー コーンシチュー	ベーコン ハム・とり肉 大豆	チーズ・牛乳 生クリーム	ピーマン トマトピューレ にんじん・パセリ粉	たまねぎ・にんにく マッシュルーム コーン・キャベツ	食パン・じゃが芋 小麦粉	米ぬか油・バター	757	18.5	43.8	4.3
26	金	子ぎつねごはん・牛乳 生揚げの辛味炒め・鶏ごぼう汁 抹茶の豆乳ゼリー	鶏ひき肉・油揚げ 厚揚げ・とり肉 豆乳・豆腐	牛乳・寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜・キャベツ ごぼう 大根・ねぎ	米・砂糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま	769	16.5	29.5	3.0
30	火	練馬スパゲティ(だし)・牛乳 キャベツのおかか炒め アセロラゼリー	まぐろ缶 かつお節	牛乳・アガー	小松菜 にんじん	大根 キャベツ	スパゲティ 砂糖 アセロラジュース	米ぬか油 オリーブ油	748	16.3	30.2	3.6

※ 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14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	779	17.1	29.3	3.2	366	112	3.1	25	0.33	0.53	21	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、みしょうかんの予定です。

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(水) 米粉チキンカレー

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。ルーは米粉と米ぬか油を使用しています。

☆ 11日(木) わかめご飯・ちくわぶ汁(お祝い献立)

ワカメは万物に先んじて芽を出し、自然に繁殖することから「繁栄」「幸福」を招くとされています。ちくわぶは穴が空いて、先を見通せることから、将来の見通しが良くなりま

☆ 22日(月) 鮭フライ(米粉)

衣がパン粉ではなく、米粉フレークを使用しています。

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…岩手	鶏肉…岩手
牛肉…大分	いか…ペルー
大根…練馬区	キャベツ…愛知
玉ネギ…北海道	にんじん…千葉
小松菜…埼玉	じゃがいも…長崎
デコポン…佐賀	



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