令和4年　4月献立表

練馬東中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き：おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
8	金		カレーライス もやしとわかめのごましょうゆ りんご	鶏肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ りんご 生姜 にんにく セロリー もやし	米 麦 米粉 じゃがいも砂糖	米油 白ごま ごま油	751	12.9	27.0
11	月		桜の香ごはん 入学祝献立 さわらの照り焼き 豚汁 カルピスゼリー	さわら 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 炊き込みわかめの素	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも 乳酸菌飲料	白ごま 米油	724	20.8	28.0
12	火		麦ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	700	18.1	31.9
13	水		春色トースト 春野菜シチュー ハムともやしのサラダ	ベーコン 鶏肉 あさり 豆乳 ハム	牛乳 コンデンスミルク 生クリーム	にんじん かぶ（葉） 小松菜	たまねぎ かぶ コーン もやし にんにく レモン	胚芽パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン 米油 バター	752	15.2	42.8
14	木		ふき入り炊き込みごはん 肉じゃが ししゃもの甘辛ごま焼き	豚肉 油揚げ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜 さやいんげん	干ししいたけ たけのこ ふき たまねぎ	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも	米油 白ごま	705	20.1	28.3
15	金		ごはん 厚揚げハンバーグ さつま汁	豚肉 厚揚げ レンズ豆 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 万能ねぎ ほうれん草	たまねぎ れんこん 大根 ねぎ 生姜	米 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	米油	722	17.7	33.5
18	月		麦ごはん 五目炒め パリパリサラダ マーラーカオ	豚肉 あさり 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく もやし 干ししいたけ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉 ワンタンの皮 砂糖 米粉	米油 ごま油	715	15.0	24.0
19	火	東京	たけのこごはん 食育の日献立 銀さわらのねぎソースかけ じゃがいも団子汁	鶏肉 油揚げ 銀さわら	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 生姜 ねぎ りんご レモン 干ししいたけ 大根 たまねぎ 白菜	米 もち米 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 白ごま	712	19.1	28.2
20	水		肉うどん じゃがいも入ごぼう揚げ きよみオレンジ	豚肉 かまぼこ 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう 清見オレンジ	ゆでうどん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	702	17.1	31.9
21	木		プルコギ丼 世界の料理 韓国 わかめスープ りんごゼリー	牛もも あさり 鶏肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん にら 小松菜	たまねぎ もやし りんご 生姜 にんにく えのきたけ ねぎ りんごジュース	米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま	717	15.7	26.6
22	金		ごはん まさご揚げ 筑前煮	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 生姜 干ししいたけ ごぼう れんこん	米 でん粉 砂糖 こんにゃく 里いも	米油	762	16.3	35.6
25	月		ごはん 鶏塩大根 春雨と野菜の炒めもの 乳ない豆腐	鶏肉	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん 小松菜	生姜 干ししいたけ たまねぎ 大根 枝豆 たけのこ キャベツ もやし	米 こんにゃく 春雨 砂糖	米油 ごま油	717	15.6	30.4
26	火		ごはん 切干大根の卵焼き 新じゃがいものそぼろ煮	豚肉 卵 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん 万能ねぎ さやいんげん	切干大根 ごぼう たまねぎ 生姜 たけのこ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	米油	709	18.3	29.7
27	水		バジルトースト 白身魚のフライ レモンドレッシングサラダ	ホキ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ りんご レモン もやし 大根 キャベツ たまねぎ	胚芽パン 米粉 パン粉 砂糖 でん粉	バター マーガリン 米油 オリーブ油	725	17.3	41.3
28	木		チキンライス 粉ふきいも ABCマカロニスープ ごまカップケーキ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 コーン セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉	米油 黒ごま 白ごま	783	13.1	33.9

※　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。

◇◆ 今月の献立から ◆◇

11日 桜の香ご飯　：桜の花の塩漬けをごはんと一緒に炊き込みます。
13日 春色トースト　：いちごジャム、マーガリン、練乳を混ぜ合わせたものを食パンに塗って焼きます。
21日 プルコギ丼　：韓国料理。しょうゆベースの甘いタレで味付けした肉と野菜を炒めます。
22日 まさご揚げ　：真砂(まさご)とは細かい砂のことで、数が多いことのたとえです。
豆腐に野菜、じゃこ、鶏ひき肉を混ぜて揚げ、しょうゆ味のあんをかけます。

♪食育の日献立♪
（19日が休日の場合は、実施日が前後します）
毎月19日（食育の日）に、豆類、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、野菜類、魚類、椎茸（きのこ類）、いも類 の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

【1日あたりの栄養素摂取量】

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	726	16.8	31.6	2.7	374	104	3.5	245	0.35	0.48	14	7.1
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