



4月 献立表



平成26年

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で補って欲しい食品	栄養価
			(上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
9	水	○	ポークカレーライス グリーンサラダ すりおろしりんごゼリー	豚肉 レンズまめ 牛乳 アガー	こめ 麦 ジャがいも 小麦粉 中さら糖 三温糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉葱 りんご セロリ キャベツ	卵類 きのこ類	857 kcal 24.5 g
10	木	○	五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	豚肉 いか えび うすら卵 牛乳 粉かんでん 生クリーム	無し中華糖 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい みかん缶 バイン缶 もも缶	豆・豆製品類 雑実類	852 kcal 31.8 g
11	金	○	桜の香ごはん 鶏肉の辛子酢醤油 菜の花おかか和え すまし汁 くだもの	鶏肉 はんぺん 牛乳 炊き込みわかめ しらす干し	こめ でん粉 上白糖 三温糖 いりごま 米ぬか油	しそ葉 なばな にんじん 桜の塩漬け ねぎ しも キャベツ えのきたけ いちご	魚介類 芋類	752 kcal 28.0 g
14	月	○	麦ご飯 麻婆豆腐 伴三糸 中華風卵スープ	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	こめ 麦 でん粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 いりごま	にら にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	魚介類 葉類	810 kcal 32.6 g
15	火	○	たくあんごはん 鯖の梅みそ焼き 磯香和え 吉野汁	さわか 鶏肉 牛乳 わかめのり	こめ 麦 三温糖 さといも でん粉 いりごま ごま油 すりごま	こまつな にんじん たくあん ねり梅 もやし だいこん ねぎ	肉類 果物類	759 kcal 34.9 g
16	水	○	スロッピーショー 春野菜のシチュー くだもの	豚肉 レンズまめ 鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	丸パン ジャがいも 小麦粉 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	ピーマン トマトピューレ にんじん アスパラガス にんにく 玉葱 セロリ キャベツ ぶなしめじ デコポン	卵類 雑実類	819 kcal 33.0 g
17	木	○	高菜ごはん 厚焼き卵 切り干し大根の含め煮 わかめの味噌汁	豚肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 ひじき わかめ	こめ 三温糖 ジャがいも ごま油 いりごま 米ぬか油	たかな漬 にんじん 玉葱 切干しだいこん	豆・豆製品類 きのこ類	770 kcal 29.6 g
18	金	○	はいがご飯 豆腐の真砂揚げ のりの佃煮 和風サラダ 沢煮椀	絞豆腐 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳 のり	こめ 麦 上白糖 でん粉 三温糖 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが 干し椎茸 だいこん たけのこ	魚介類 芋類	784 kcal 31.8 g
21	月	○	ジャンバラヤ ツナサラダ ジュリアンスープ	豚肉 ウィナー まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳	こめ 上白糖 ジャがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ きゅうり セロリ	豆・豆製品類 葉類	806 kcal 29.9 g
22	火	○	たけのご飯 ししゃもの二色揚げ 小松菜のピーナッツ和え 豚汁	油揚げ たまご 豚肉 豆腐 牛乳 ししゃも あおのり	こめ 三温糖 小麦粉 板こんにやく ジャがいも らっかせい 米ぬか油	こまつな にんじん たけのこ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	肉類 きのこ類	800 kcal 34.7 g
23	水	○	フレンチトースト かぶのポトフ いかのマリネサラダ	たまご ベーコン 豚肉 ウィンナー いか 牛乳	食パン 上白糖 ジャがいも 三温糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 かぶ キャベツ 黄ピーマン きゅうり しも	豆・豆製品類 雑実類	790 kcal 34.2 g
24	木	○	ビビンバ 鶏肉とえのきのスープ くだもの	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油 すりごま いりごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ にんにく しょうが ぜんまい もやし えのきたけ なつめかん	魚介類 芋類	804 kcal 30.2 g
25	金	○	しょうがごはん 鯖の味噌煮 野菜のごま酢和え けんちん汁	油揚げ さば 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 麦 三温糖 板こんにやく さといも すりごま 米ぬか油 ごま油	こまつな にんじん しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	肉類 きのこ類	780 kcal 33.2 g
28	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 こんにやくサラダ みだくさんの味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 麦 三温糖 突きこんにやく 上白糖 ジャがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	卵類 葉類	793 kcal 33.6 g
29	火	○	昭和の日					
30	水	○	あしたばパン 鮭の香草焼き スパイシーポテト トマトスープ	鮭 ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 粉チーズ	パン粉 ジャがいも でん粉 オリーブ油 米ぬか油	パセリ トマト トマト缶詰 にんにく 玉葱	豆・豆製品類 果物類	805 kcal 41.6 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

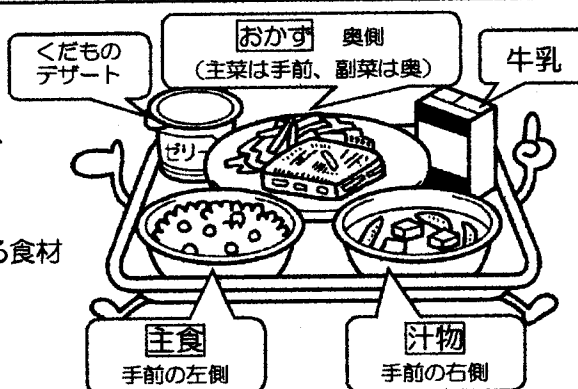
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
4月平均	799	32.2	30	388	3.2	330	0.57	0.66	44	5.7	3.7
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

■今月の献立から

11日(金) 入学・進級お祝い献立

…1年生の入学、2・3年生の進学をお祝いして、桜の香ごはんを出します。

この他、^{さわら} 鯖 や菜の花、たけのこなど、春を感じる食材多く登場します。春の味覚を楽しみましょう◎



配膳

正しい置き方をしていますか？

これが基本の並べ方です。教室の盛りつけ表を参考に、自分の食器の置き方をチェックしてみましょう。