

4月 献立表

練馬区立田柄中学校

日 曜 日	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	
							エネルギー たんぱく質	
(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 アガード	こめ 麦 ジャガイモ 小麦粉 中華麺 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 うずら卵 牛乳 粉かんてん 生クリーム	蒸し中華麺 三温麺 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チングルツアイ 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 穀実類	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 三温麺 いりごま 米ぬか油	しそ葉 なばな にんじん 桜の花漬け ねぎ レモン キャベツ えのきだけ 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 三温麺 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 えのきだけ 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	さわら 鶏肉 牛乳 わかめ のり	こめ 麦 三温麺 さといち 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 ○	○	スロッピージョー 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 ジャガイモ 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 ひなしめじ デコポン	卵類 穀実類	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 三温麺 ジャガイモ ごま油 いりごま 米ぬか油	たかな漬 にんじん 玉葱 切干したいこん	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	絞り豆腐 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳 のり	こめ 麦 上白糖 でん粉 三温麺 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 だけのこ	魚介類 芋類	784 kcal 31.8 g	
21 月 ○	○	ジャンバラヤ ツナサラダ シュリアンスープ	豚肉 ウィンナー まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳	こめ 麦 上白糖 ジャガイモ 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 ○	○	たけのこご飯 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 三温麺 小麦粉 板こんにゃく ジャガイモ 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 ジャガイモ 三温麺 有塩バター 米ぬか油	にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ 黄ピーマン きゅうり レモン	豆・豆製品類 穀実類	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 三温麺 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 チングルツアイ にんにく しょうが せんまい もやし えのきだけ なつみかん	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 鶏肉 ごし豆腐 牛乳	こめ 麦 三温麺 板こんにゃく さといち 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 こんにゃくサラダ みだくさんの味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 鶏肉 ごし豆腐 牛乳	こめ 麦 三温麺 突きこんにゃく 上白糖 じゃがいも 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 ジャガイモ 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。

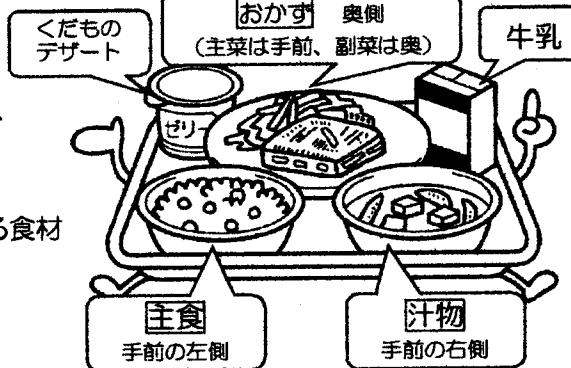
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A µgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
4月平均	799	32.2	30	388	3.2	330	0.57	0.66	44	5.7	3.7
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

■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、鮭や菜の花、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◎



配せん
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
にして、自分の食器の置き
方をチェックしてみま
しょう。