

4月 献立表

練馬区立田柄中学校

平成27年		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
日	曜	牛乳	(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		エネルギー たんぱく質	
8	水	○	チキンレンズカレー コーンサラダ くだもの	鶏肉 レンズまめ 牛乳	こめ 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトピューレ しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 清美ルガ	魚介類 藻類	883 kcal 29.3 g	
9	木	○	ジャーチャー麺 おかしなおかしな目玉焼	豚肉 大豆 牛乳 粉かんでん	蒸し中華糖 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 干し椎茸 だけのご 玉葱 ねぎ もも缶	卵類 種実類	874 kcal 32.7 g	
10	金	○	桜の香ごはん 白身魚の西京焼き 菜の花のごま酢和え 沢煮椀 くだもの	さわら 豚肉 牛乳 炊き込みわかめ	こめ 上白糖 三温糖 いりごま すりごま	なばな にんじん こまつな 桜の塩漬 キャベツ しょうが 干し椎茸 だいこん だけのご くだもの	豆・豆製品類 いも類	760 kcal 36.0 g	
13	月	○	麦ごはん 麻婆豆腐 伴三糸 野菜とわかめのスープ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	こめ 麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん たらしょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり えのきたけ キャベツ	魚介類 果物類	790 kcal 31.6 g	
14	火	○	高菜ごはん 厚焼き卵 切干大根の含め煮 みそ汁	豚肉 たまご 油揚げ 牛乳 ひじき わかめ	こめ 三温糖 じゃがいも ごま油 いりごま 米ぬか油	たかな漬 にんじん ほうれんそう 玉葱 切干だいこん ねぎ	豆・豆製品類 きのこ類	762 kcal 29.1 g	
15	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 じゃがいも 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 セロリ にんにく 玉葱 キャベツ ぶなしめじ デコボン	魚介類 種実類	825 kcal 33.2 g	
16	木	○	しょうがごはん 鯖の味噌煮 野菜のポン酢あえ けんちん汁	油揚げ さば 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 麦 三温糖 板こんにやく さといも 米ぬか油 ごま油	こまつな にんじん しょうが もやし レモン ごぼう だいこん ねぎ	肉類 藻類	770 kcal 32.9 g	
17	金	○	ごはん 真砂揚げ のりの佃煮 和風サラダ 野菜椀	絞豆腐 鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 のり	こめ 上白糖 でん粉 三温糖 板こんにやく 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	魚介類 種実類	782 kcal 28.9 g	
20	月	○	ジャンバラヤ ツナサラダ 洋風卵スープ	豚肉 ウィンナー まくろ缶詰 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも でん粉 有塩バター 米ぬか油	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな にんにく しょうが マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱	豆・豆製品類 果物類	810 kcal 31.9 g	
21	火	○	たけのごはん ししゃもの2色揚げ 野菜の黒ごま和え 豚汁	油揚げ たまご 豚肉 木綿豆腐 牛乳 ししゃも あおのり	こめ 三温糖 小麦粉 板こんにやく じゃがいも すりごま 米ぬか油	こまつな にんじん だけのご キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	肉類 きのこ類	774 kcal 32.7 g	
22	水	○	フレンチトースト グーラッシュ いかのマリネサラダ	たまご 豚肉 いか 牛乳	食パン 上白糖 小麦粉 じゃがいも 三温糖 有塩バター 米ぬか油	トマトピューレ 赤ピーマン ホールトマト缶詰 にんにく 玉葱 黄ピーマン キャベツ きゅうり レモン	豆・豆製品類 藻類	763 kcal 31.8 g	
23	木	○	水菜入りビビンバ キャベツの韓国風スープ すりおろしりんごゼリー	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 わかめ アガー	こめ 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 すりごま いりごま	にんじん こまつな きょうな にんにく しょうが ぜんまい もやし 干し椎茸 玉葱 だけのご キャベツ だいこん りんご	魚介類 いも類	806 kcal 29.2 g	
24	金	○	豆若ご飯 魚の彩りマヨネーズ焼き 筑前煮 なめこ汁	大豆 鮭 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	こめ 麦 突きこんにやく 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん なめこ ねぎ	肉類 果物類	791 kcal 37.6 g	
27	月	○	チャーハン 海鮮春雨煮込み 黒ごまプリン	焼豚 たまご いか えび 牛乳 加糖練乳 粉かんでん	こめ 普通はるさめ(乾) 上白糖 でん粉 ごま油 米ぬか油 ねりごま すりごま	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ 赤ピーマン 玉葱 にんにく しょうが ねぎ だけのご	豆・豆製品類 きのこ類	775 kcal 30.2 g	
28	火	○	ぶどうパン 鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	鶏肉 ベーコン 鶏肉 レンズまめ 牛乳	ぶどうパン 三温糖 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	ピーマン にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ りんご 玉葱 セロリ	魚介類 種実類	796 kcal 34.1 g	
29	水	昭和の日							
30	木	○	はいがごはん 豆アジのから揚げ 辛子和え 新じゃがのそぼろ煮	豆アジ 豚肉 牛乳	七分つき米 麦 でん粉 じゃがいも 三温糖 米ぬか油	にんじん こまつな さやいんげん もやし しょうが 玉葱	豆・豆製品類 果物類	781 kcal 28.3 g	

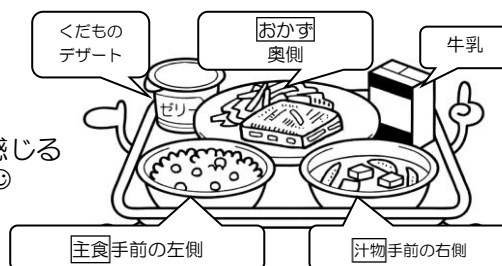
※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

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	797	31.8	28	385	3.2	332	0.53	0.65	45	5.9	3.6
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

10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。今月は、鯖(さわら)や菜の花、たけのこなど、春を感じる食材が多く登場します。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、自分の食器の置き方をチェックしてみましょう。