4月　献立表

平成 28 年度　　練馬区立田柄中学校

日	曜日	牛乳	献立名 （上段）主食　主菜 （下段）副菜　汁物　デザート	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	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
8	金	○	ごぼう入りドライカレー コーンサラダ　くだもの	豚肉 大豆 牛乳	こめ 麦 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん ピーマン トマト缶詰 トマトピューレ にんにく しょうが セロリ 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 いちご	種実類 芋および澱粉類	855 kcal 26.5 g
11	月	○	五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐 お祝い献立	豚肉 いか 冷凍えび うずら卵 牛乳 粉かんてん 生クリーム	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ 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 パイン缶 もも缶	小魚類 豆・豆製品類	852 kcal 31.8 g
12	火	○	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	鶏肉 かつお削り節 はんぺん 牛乳 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 和種なばな にんじん キャベツ 桜の塩漬け レモン えのきたけ ねぎ	卵類 緑黄色野菜	757 kcal 27.6 g
13	水	○	ｽﾛｯﾋﾟｰｼﾞｮｰ　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 にんにく キャベツ セロリ 玉葱 ぶなしめじ デコポン	魚介類 藻類	825 kcal 33.2 g
14	木	○	たくあんごはん　鰆の梅みそ焼き 磯香和え　吉野汁	さわら 米みそ 鶏肉 牛乳 わかめ 刻みのり	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 ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし だいこん ねぎ	小魚類 きのこ類	759 kcal 34.9 g
15	金	○	ご飯　豆腐の真砂揚げ のりの佃煮　和風サラダ 野菜椀	絞り豆腐 鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 焼きのり	こめ 上白糖 でん粉 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油 なたね油	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 果物類	791 kcal 28.9 g
18	月	○	水菜入りﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ ｷｬﾍﾞﾂの韓国風ｽｰﾌﾟ 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 干しぜんまい 干し椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ だいこん もやし りんご りんごジュース	肉類 豆・豆製品類	806 kcal 29.2 g
19	火	○	ぶどうパン 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ ジャーマンポテト ほうれん草のｽｰﾌﾟ	鶏肉 ベーコン 鶏肉モモ レンズまめ 牛乳	ぶどうパン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	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	藻類 種実類	796 kcal 34.0 g
20	水	○	ジャンバラヤ　ツナサラダ 洋風卵スープ	豚肉 ウィンナー たまご まぐろ缶詰 鶏肉 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも でん粉 有塩バター 米ぬか油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 玉葱 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	小魚類 果実類	810 kcal 31.9 g
21	木	○	たけのこご飯　ｼｼｬﾓの二色揚げ 野菜のごま和え　豚汁	油揚げ たまご 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも あおのり	こめ 三温糖 小麦粉 板こんにゃく じゃがいも 揚げ油 すりごま　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	魚介類 きのこ類	827 kcal 34.5 g
22	金	○	高菜ごはん　厚焼き卵 切り干し大根の含め煮　どさんこ汁	豚肉 たまご 油揚げ 鮭 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 三温糖 じゃがいも ごま油 いりごま 米ぬか油 有塩バター	たかな漬 にんじん 玉葱 だいこん 切干しだいこん ホールコーン缶詰 ねぎ	小魚類 果物類	841 kcal 33.7 g
25	月	○	麦ご飯　麻婆豆腐 伴三糸　野菜とﾜｶﾒのｽｰﾌﾟ	豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	こめ 麦 三温糖 くず粉 でん粉 ごま油 ごま 米ぬか油	にら にんじん 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 キャベツ ねぎ	卵類 芋及び澱粉類	826 kcal 32.2 g
26	火	○	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 きゅうり ホールトマト缶詰 にんにく レモン 黄ピーマン 玉葱 キャベツ	小魚類 豆・豆製品類	763 kcal 31.8 g
27	水	○	豆若ご飯 魚の彩りマヨネーズ焼き 筑前煮　味噌汁	大豆 鮭 鶏肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 麦 突きこんにゃく 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	種実類 果物類	791 kcal 37.6 g
28	木	○	チャーハン　海鮮春雨煮込み 黒ごまプリン	豚肉 たまご いか えび 牛乳 加糖練乳 粉かんてん	こめ はるさめ 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 ﾁﾝｹﾞﾝﾂｧｲ 赤ピーマン 玉葱 ねぎ にんにく しょうが たけのこ	果物類 藻類	775 kcal 30.2 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 kcal	タンパク質 g	脂質 %（摂取エネルギー全体）	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
4月平均	805	31.9	30	391	3.1	338	0.51	0.65	43	5.8	3.8
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

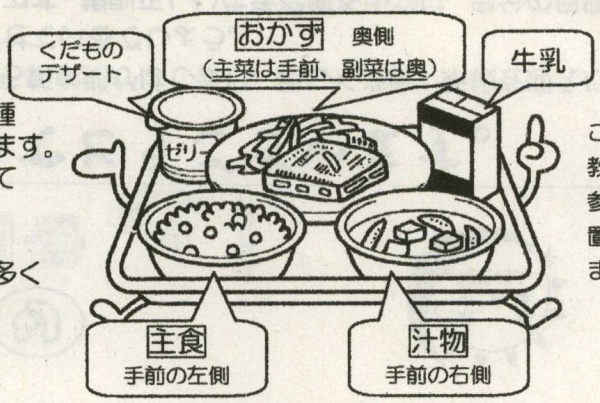
■今月の献立から

12日（火）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、さくらの香ごはんを取り入れました。
また、菜の花おかか和えは、春をイメージして和種なばなを使用し、視覚での春らしさを演出しています。
昨年はお魚が主菜でしたので、今年は鶏肉にしてみました。

この他、鰆やたけのこなど、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！

配ぜん　正しい置き方をしていますか？



これが基本の並べ方です。教室の献立カレンダーを参考にして、自分の食器の置き方をチェックしてみましょう。