



平成 30年度

練馬区立田柄中学校

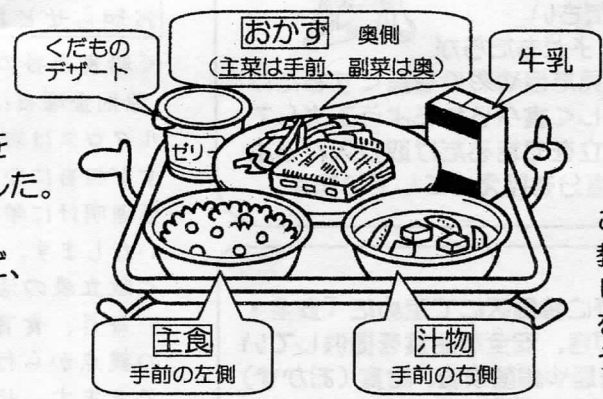
日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
10	火	○	ドライカレー 人参ドレッシングサラダ すりおろしりんごゼリー	豚肉 大豆 牛乳 アガー	こめ 麦 上白糖 パター 米ぬか油	にんじん トマト 缶詰 トマト ピューレ にんにく しょうが セロリ 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり りんご りんごジュース ホールコーン	卵類 種実類	810 kcal 26.3 g
11	水	○	ぶどうパン 鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ぶどうパン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 バター	ピーマン にんじん ほうれん草 しょうが にんにく ねぎ りんご 玉葱	魚介類 きのこ類	777 kcal 32.8 g
12	木	○	わかめご飯 魚の彩りマヨネーズ焼き 筑前煮 なめこの味噌汁	鮭 鶏肉 木綿豆腐 米みそ 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	卵類 果物類	778 kcal 35.3 g
13	金	○	五目あんかけ焼きそば 中華スープ 杏仁豆腐	豚肉 いか えび うすら卵 鶏肉 牛乳 粉かんでん 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 チングンツアイ ねぎ にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい きくらげ みかん缶 パイン缶 もも缶	豆・豆製品類 種実類	899 kcal 34.3 g
16	月	○	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	和種なばな にんじん 桜の塩漬 け ねぎ レモン果汁 キャベツ えのきたけ	卵類 果物類	774 kcal 27.9 g
17	火	○	ピピンバ キャベツの韓国風スープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 わかめ	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 すりごま いりごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 干しぜんまい ちやし 干し椎茸 玉葱 だけのこ キャベツ だいこん	魚介類 果物類	763 kcal 29.1 g
18	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 パター 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 レモン果汁	豆・豆製品類 藻類	763 kcal 31.8 g
19	木	○	麦ごはん 鯖の梅みそ焼き 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 ごま油 すりごま	こまつな にんじん ねり梅 ちやし だいこん ねぎ	卵類 きのこ類	759 kcal 34.5 g
20	金	○	ジャンバラヤ グリーンサラダ 洋風卵スープ	豚肉 ウィナー ボンレスハム 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 上白糖 三温糖 じゃがいも でん粉 パター 米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー 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	豆・豆製品類 果物類	807 kcal 30.8 g
23	月	○	ご飯 豆腐の真砂揚げ のりの佃煮 和風サラダ 青菜の味噌汁	絞豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 焼きのり	こめ 上白糖 でん粉 三温糖 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 えのきたけ	魚介類 種実類	850 kcal 30.9 g
24	火	○	しょうがごはん 厚焼き卵 切り干し大根の含め煮 豚汁	油揚げ 豚肉 たまご 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 麦 三温糖 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 切り干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ	魚介類 きのこ類	832 kcal 33.2 g
25	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 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 くだもの	卵類 藻類	807 kcal 33.1 g
26	木	○	たけのご飯 ししゃもの二色揚げ 野菜のごま和え 豆腐の味噌汁	油揚げ たまご 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも あおのり わかめ	こめ 三温糖 小麦粉 すりごま	こまつな にんじん たけのこ キャベツ 玉葱 ねぎ	肉類 果物類	751 kcal 30.8 g
27	金	○	チャーハン 海鮮春雨煮込み 黒ごまプリン	焼き豚 たまご いか えび 牛乳 加糖練乳 粉かんでん	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 チングンツアイ 赤ピーマン 玉葱 ねぎ にんにく しょうが だけのこ	豆・豆製品類 きのこ類	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	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	796	31.5	29	382	3.0	325	0.50	0.66	41	5.4	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  
16日(月) 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、さくらの香ごはんにしました。

今月は、鯖や菜の花、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。