



# 4月 献立表



令和4年度

練馬区立石神井西中学校

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                     | 献立名                                    |  |   | 栄養価             |              |           |           |
|----|----|----|---|--|--|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|    |    |    |   | 赤の食品<br>血や肉になる                         | 黄色の食品<br>働く力になる                                  | 緑の食品<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 8  | 金  | ○  | ポークカレーライス<br>福神漬<br>パリパリサラダ             | 豚肉<br>レンズ豆 牛乳                          | 米 大麦 米ぬか油<br>じゃが芋 砂糖 小麦粉<br>ざらめ ワンタンの皮<br>油 はちみつ | 生姜 にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト缶<br>福神漬 キャベツ きゅうり                      | 818             | 12.4         | 27.0      | 2.8       |
| 11 | 月  | ○  | 桜入りちらし寿司<br>魚の照り焼き<br>お吸い物              | 鶏もも 油揚げ 牛乳<br>シルバー 豆腐<br>かまぼこ          | 米 砂糖   | にんじん かんぴょう<br>干しいたけ さやえんどう<br>枝豆 生姜 大根 えのきたけ<br>ねぎ 小松菜 たけのこ     | 702             | 19.4         | 27.3      | 5.9       |
| 12 | 火  | ○  | きなこトースト<br>野菜のガーリックソテー<br>春野菜のクリーム煮     | きな粉 牛乳 ベーコン<br>鶏もも 大豆 クリーム<br>バルメザンチーズ | 食パン マーガリン<br>砂糖 オリーブ油<br>米ぬか油 じゃが芋<br>小麦粉 バター    | にんにく にんじん キャベツ<br>コーン 小松菜 たまねぎ<br>アスパラガス パセリ                    | 736             | 14.8         | 45.1      | 3.0       |
| 13 | 水  | ○  | ハッシュ・ド・ポーク<br>オニオンドレッシングサラダ<br>抹茶ミルクゼリー | 豚肉 クリーム<br>牛乳 寒天                       | 米 大麦 米ぬか油<br>ざらめ 小麦粉<br>バター 砂糖 甘納豆               | 生姜 にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>トマトピューレ キャベツ<br>きゅうり コーン レモンパセリ | 838             | 12.4         | 27.7      | 2.9       |
| 14 | 木  | ○  | 親子丼<br>ツナドレサラダ<br>大根とわかめの味噌汁            | 鶏もも 卵 牛乳<br>まぐろ缶 油揚げ<br>わかめ みそ         | 米 大麦<br>米ぬか油<br>しらたき 砂糖                          | 生姜 にんじん たまねぎ<br>たけのこ 干しいたけ<br>わけぎ キャベツ コーン<br>小松菜 大根 ねぎ         | 738             | 16.4         | 30.0      | 3.7       |
| 15 | 金  | ○  | 豆入りミートソースパゲティ<br>ひじきサラダ<br>果物           | 豚ひき肉 大豆 レンズ豆<br>バルメザンチーズ<br>牛乳 ひじき みそ  | マカロニ・スパゲッティ<br>オリーブ油 米ぬか油<br>砂糖 バター ごま油 白ごま      | にんにく たまねぎ にんじん<br>ピーマン マッシュルーム<br>トマトピューレ キャベツ<br>きゅうり もやし 清見   | 724             | 17.2         | 28.2      | 3.4       |
| 18 | 月  | ○  | 春キャベツの林檎-丼<br>青梗菜のスープ<br>オレンジゼリー        | 豚肉 みそ 牛乳<br>鶏もも 豆腐 寒天                  | 米 大麦 米ぬか油<br>砂糖 ごま油 片栗粉                          | 生姜 にんにく ねぎ にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>ピーマン チンゲンサイ<br>オレンジジュース みかん缶    | 749             | 15.4         | 24.0      | 3.3       |
| 19 | 火  | ○  | 高野豆腐のそぼろご飯<br>みそじゃが<br>野菜椀              | 鶏ひき肉 高野豆腐<br>牛乳 みそ<br>厚揚げ 油揚げ          | 米 大麦 米ぬか油<br>砂糖 じゃが芋 油<br>白すりごま こんにゃく            | 生姜 にんじん<br>干しいたけ ねぎ<br>大根 小松菜                                   | 780             | 14.9         | 31.0      | 3.0       |
| 20 | 水  | ○  | マーボ豆腐丼<br>ファイバーサラダ<br>果物                | 豚ひき肉 みそ<br>豆みそ 豆腐<br>牛乳 ひじき 大豆         | 米 大麦 米ぬか油<br>砂糖 片栗粉 ごま油                          | にんにく 生姜 ねぎ<br>干しいたけ たまねぎ<br>にんじん なら 切干大根<br>きゅうり コーンデコポン        | 768             | 15.5         | 28.7      | 3.5       |
| 21 | 木  | ○  | たけのこごはん<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>呉汁              | 鶏もも 油揚げ 牛乳<br>ししゃも 卵 青のり<br>大豆 豆腐 みそ   | 米 砂糖 米ぬか油<br>小麦粉 こんにゃく<br>じゃが芋                   | たけのこ みつば<br>ごぼう にんじん<br>大根 ねぎ 小松菜                               | 773             | 18.9         | 33.1      | 3.5       |
| 22 | 金  | ○  | あんかけやきそば<br>大学芋<br>えのきのすまし汁             | 豚肩 赤いか あさり<br>なると うずら卵<br>牛乳 厚揚げ       | 中華めん 米ぬか油<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>油 さつま芋<br>みずあめ 黒ごま    | 生姜 にんじん たまねぎ<br>干しいたけ 白菜<br>もやし チンゲンサイ<br>えのきたけ ねぎ 小松菜          | 844             | 16.6         | 29.0      | 4.6       |
| 25 | 月  | ○  | ココアパン<br>フレンチサラダ<br>かぼちゃシチュー            | 牛乳 とり肉<br>いんげん豆<br>クリーム                | ココアパン 米ぬか油<br>砂糖 じゃが芋 バター<br>小麦粉                 | キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン たまねぎ<br>かぼちゃ しめじ ブロッコリー                   | 757             | 13.7         | 37.7      | 3.1       |
| 26 | 火  | ○  | パエリア<br>鶏肉のトマト煮<br>小松菜サラダ               | 鶏もも えび あさり<br>赤いか 牛乳 とり肉<br>いんげん豆 ハム   | 米 オリーブ油<br>米ぬか油<br>じゃが芋 砂糖                       | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ トマトピューレ<br>小松菜 きゅうり    | 717             | 17.9         | 27.2      | 3.7       |
| 27 | 水  | ○  | 鶏ごぼうごはん<br>生揚げと春野菜の含め煮<br>打ち豆汁          | 鶏もも 油揚げ 牛乳<br>豚肩 厚揚げ 大豆<br>わかめ みそ      | 米 もち米 米ぬか油<br>砂糖 こんにゃく<br>じゃが芋 里芋                | ごぼう 生姜 にんじん<br>たまねぎ 干しいたけ<br>たけのこ ふき さやえんどう<br>大根 ねぎ 小松菜        | 779             | 16.2         | 30.0      | 3.0       |
| 28 | 木  |    | 麦ご飯<br>ひじきふりかけ<br>パンサンスウ 肉豆腐            | 牛乳 ひじき<br>かつお節 豚肉<br>焼き豆腐              | 米 大麦 白ごま 砂糖<br>春雨 ごま油 米ぬか油<br>ごま 焼きふ こんにゃく       | にんじん もやし<br>きゅうり たまねぎ<br>干しいたけ 小松菜                              | 777             | 15.3         | 25.0      | 2.6       |

◎ 果物は、デコポン・清美オレンジの予定です。

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

## < 4月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

|       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μgRE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 今月の平均 | 770           | 15.8       | 30.1    | 403         | 4.0     | 282           | 0.47         | 0.60         | 43          | 11.8      | 3.5        |

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。