

4月のこんだて



大泉中学校

9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
入学式 793kcal 34.0g 牛乳 パンフキンパン セサミトースト 春野菜の クリームシチュー くだもの	812kcal 35.7g 【入学祝い献立】 牛乳 五目寿司 鯖(さば)のゴマ味噌焼き えのきのすまし汁	865kcal 30.9g 牛乳 マーボー豆腐丼 ハニーサラダ	909kcal 34.5g 牛乳 スパゲティー ミートソース キャベツのサラダ	807kcal 31.3g 牛乳 炒飯 春巻き 広東スープ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
793kcal 34.0g 牛乳 パンフキンパン セサミトースト 春野菜の クリームシチュー くだもの	849kcal 35.8g 牛乳 ゆかりごはん 鮭(しゃけ)のフライ ゴマ酢和え 具たくさん味噌汁	848kcal 35.7g 牛乳 照り焼き チキンバーガー 若草ポテト 春雨スープ	813kcal 32.9g 【郷土食～神奈川県～】 牛乳 しらすとわかめのごはん 厚焼き卵 野菜のおかか和え ☆けんちん汁	803kcal 33.2g 牛乳 ごはん かつおのふりかけ ごま和え 豚肉の三州煮
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
793kcal 34.0g 牛乳 揚げパン(きなこ味) ガーリックトースト 豆腐とえびの ケチャップ煮 くだもの	869kcal 32.9g 牛乳 豆ひじきごはん ちくわの二色揚げ 野菜のアーモンド和え 若竹汁	915kcal 33.6g 牛乳 五目あんかけ麺 フルーツ白玉	817kcal 34.4g 牛乳 たけのごごはん 鯖(さわら)の香味揚げ はりはり漬け 野菜のみそ汁	876kcal 32.0g 牛乳 ☆ ジャンバラヤ (アメリカニューオリンズ) ベイクドポテト イタリアンスープ
28(土)	30(月)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>今月は ・ほうれん草 ・小松菜 が練馬区内産を 使用予定です。</p> </div>		
928kcal 25.3g 牛乳 カレーライス ごまドレサラダ	振替休日 			

※28日(土)学校公開日の為、給食があります。
 ※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

平成24年 4月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
10	火	【入学祝い献立】五目寿司 鯖(さば)のゴマ味噌焼き えのきのすまし汁	○	油揚げ 卵 豆腐 鯖 みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	かんぴょう 干し椎茸 たけのこ えのき茸 ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま すりごま	淡色野菜
11	水	マーボー豆腐丼 ハニーサラダ	○	豆腐 豚肉 みそ 中華味噌	牛乳	にんじん いら ブロッコリー	たけのこ ねぎ 玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも はちみつ	油 ごま油	卵類
12	木	スバゲティーミートソース キャベツのサラダ	○	豚肉 大豆水煮	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉葱 マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スバゲティー 小麦粉 中ざら糖 砂糖	油 バター	果物類
13	金	炒飯 春巻き 広東スープ	○	焼き豚 なたと 豚肉 豆腐 うすら卵	牛乳	グリーンピース いら にんじん 青梗菜	とうもろこし 玉葱 たけのこ しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし	大麦 米 春巻きの皮 春雨 小麦粉 でん粉	油 ごま油	豆類
16	月	パンフキンパン セサミトースト 春野菜のクリームシチュー いちご	○	鶏肉 えび ひよこまめ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	アスパラガス マッシュルーム 玉葱 たけのこ キャベツ いちご	パンフキンパン 食パン マカロニ グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン すりごま バター 油	緑黄色野菜
17	火	ゆかりごはん 鮭のフライ ゴマ酢和え 旨だくさん味噌汁	○	鮭 卵 みそ 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく えのき茸 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま すりごま	海藻類
18	水	照り焼きチキンバーガー 若草ポテト 春雨スープ	○	鶏肉 豆腐	牛乳 青のり	にんじん いら	しょうが キャベツ 白菜 干し椎茸 玉ねぎ	ミルクパン 砂糖 春雨 でん粉 じゃがいも	油 バター ごま油	きのこ類
19	木	【郷土食～神奈川県】しらすとわかめのごはん 厚焼き卵 野菜のおかか和え ☆けんちん汁	○	豚肉 卵 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん いら ほうれん草	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	豆類
20	金	ごはん かつおのふりかけ ごま和え 豚肉の三州煮	○	かつお節 豚肉 いか 生揚げ	牛乳 寒天 脱脂粉乳	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが 玉葱 干し椎茸 キャベツ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油 すりごま	果物類
23	月	揚げパン(きなこ味) カーリックトースト 豆腐とエビのケチャップ煮 清美オレンジ	○	きな粉 押し豆 腐 えび 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	にんにく 白菜 たけのこ 干し椎茸 玉葱 しょうが 清美オレンジ	ミルクパン 砂糖 でん粉	油 ごま油 マーガリン	芋類
24	火	豆ひじきごはん ちくわの二色揚げ 野菜のアーモンド和え 若竹汁	○	鶏肉 大豆水煮 みそ 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳 ひじき 青のり わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし ねぎ たけのこ こんにゃく	米 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 アーモンド粉	卵類
25	水	五目あんかけ麺 フルーツ白玉	○	豚肉 いか えび なたと うすら卵	牛乳 寒天	青梗菜 にんじん	しょうが 白菜 にんにく みかん年 バイコン年 華桃年	中華めん でん粉 白玉粉 砂糖	ごま 油 ごま油	小魚類
26	木	たけのこごはん 鯖(さわら)の香味揚げ はりはり漬け 野菜のみそ汁	○	鶏肉 油揚げ 鯖 みそ	牛乳 昆布	糸みつば パセリ にんじん 小松菜	たけのこ しょうが ねぎ 玉葱 切干し大根 キャベツ 大根	米 もち米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	豆類
27	金	☆ジャンバラヤ ベイクドポテト イタリアンスープ	○	豚肉 ウィンナー 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 赤・青・黄ピーマ	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム とうもろこし	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 マーガリン	種実類
28	土	カレーライス ごまドレサラダ	○	鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ トマト もやし きゅうり 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖	バター 油 ごま ごま油 練りごま	魚介類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
4月分平均	846	32.9	25.9	393	3.4	287	0.37	0.56	23	6.7	4
基準値	850	19~35	2.3, 6~28, 3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満