

4月のこんだて





大泉中学校



※都合により献立内容を変更する場合があります。



6(水)	7(木)	8(金)
 始業式	 入学式	エネルギー たんぱく質 865kcal 25.8g 牛乳 米粉のポークカレーライス 揚げワンタンサラダ いちご

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
856kcal 30.1g 【入学進級お祝い献立】 ミルクコーヒー 春のちらしずし 豚肉のかいんと揚げ 桜かまぼこのすまし汁	778kcal 27.4g 牛乳 はちみつトースト ごぼうサラダ 肉団子入り トマトシチュー	793kcal 36.4g 牛乳 たけのこごはん 玉子焼きおろしのせ 豚汁 せとみ(柑橘類)	842kcal 32.1g 牛乳 スパゲティミートソース ツナと春キャベツの サラダ おからのロッククッキー	724kcal 34.9g 牛乳 わかめごはん かつおの揚げ煮 のいおひたし かぶと高野豆腐の みそ汁
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
794kcal 25.9g 牛乳 ごぼうのハヤシライス 春野菜の和風サラダ 清見オレンジ	☆ラッキースター献立☆ 牛乳 豚肉チャーハン ジャンボしゅうまい 中華風五目スープ	746kcal 34.8g 牛乳 ひじきごはん ししゃもの南蛮漬け じゃがいもと生揚げの みそ汁	705kcal 32.9g 牛乳 食パン 手作りいちごジャム 魚の香草焼き 野菜のポトフ	☆米と味噌の日☆ ごはん(ゆめぴりか) 雑穀入り 照り焼きハンバーグ 塩和え 練馬区産白みその 春野菜みそ汁
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
803kcal 30.3g 牛乳 焼き肉丼 アスパラ入り卵スープ すいおろしいんごゼリー	牛乳 きびごはん あじフライ 即席漬け けんちん汁	854kcal 36.0g 牛乳 五目あんかけ焼きそば 野菜のツナ和え 小松菜白玉ドーナッツ	741kcal 39.6g 牛乳 麦ごはん かじきのステーキ 野菜のごま和え 五目呉汁	 昭和の日

令和4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	
8	金	米粉のポークカレーライス 揚げワンタンサラダ いちご	○	豚肉 レンズ豆 豆腐	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油	緑黄色野菜
11	月	【入学進級お祝い献立】春のちらしずし 豚肉のかりんと揚げ 桜かまぼこのすまし汁	ミルク コーヒー	油揚げ 卵 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	のり ミルク コーヒー	人参 菜花 小松菜	しいたけ かんぴょう ごぼう しょうが レモン ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	淡色野菜
12	火	はちみつトースト ごぼうサラダ 肉団子入りトマトシチュー	○	豚肉 卵	牛乳 クリーム	人参 トマト パセリ	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく キャベツ	食パン はちみつ 片栗粉 じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま ごま油	魚介類
13	水	たけのこごはん 玉子焼きおろしのせ 豚汁 せとみ(柑橘類)	○	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ さやえんどう 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ せとみ	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	藻類
14	木	スパゲティミートソース ツナと春キャベツのサラダ おからのロッククッキー	○	豚肉 ツナ おから 卵	チーズ 牛乳	パセリ 人参	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコレート	油 バター	豆類
15	金	わかめごはん かつおの揚げ煮 のりおひたし かぶと高野豆腐のみそ汁	○	かつお みそ 高野豆腐	わかめ 牛乳のり	人参 小松菜 かぶの葉	しょうが えのき キャベツ かぶ 大根	米 片栗粉 砂糖	油	果物類
18	月	ごぼうのハヤシライス 春野菜の和風サラダ 清見オレンジ	○	豚肉 ハム	クリーム 牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム うど きゅうり もやし キャベツ コーン 清見	米 麦 米粉 砂糖	油	豆製品
19	火	☆ラッキースター献立☆ 豚肉チャーハン ジャンボしゅうまい 中華風五目スープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ	米 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	小魚類
20	水	ひじきごはん ししゃもの南蛮漬け じゃがいもと生揚げのみそ汁	○	油揚げ 鶏肉 厚揚げ みそ	ひじき 牛乳 ししゃも	人参 小松菜	グリーンピース ねぎ 玉ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	淡色野菜
21	木	食パン 手作りいちごジャム 魚の香草焼き 野菜のポトフ	○	ホキ ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳	パセリ 人参 かぶの葉	いちご レモン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ かぶ	食パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) 油	緑黄色野菜
22	金	☆米と味噌の日☆ ごはん 雑穀入り照り焼きハンバーグ 塩和え 練馬区産白みその春野菜みそ汁	○	豚肉 おから 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやえんどう	玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油	きのこ類
25	月	焼き肉丼 アスパラ入り卵スープ すりおろしりんごゼリー	○	豚肉 みそ ベーコン 卵	牛乳 アガー	人参 ピーマン アスパラガス	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご りんごジュース	米 麦 砂糖	油	芋類
26	火	きびごはん あじフライ 即席漬け けんちん汁	○	あじ 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 小麦粉 パン粉 里芋 こんにゃく	油 ごま	藻類
27	水	五目あんかけ焼きそば 野菜のツナ和え 小松菜白玉ドーナツ	○	豚肉 えび いか うずらの卵 ツナ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし 白菜 きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	油 ごま油	小魚類
28	木	麦ごはん かじきのステーキ 野菜のごま和え 五目呉汁	○	かじき 油揚げ 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ りんご 白菜 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	きのこ類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
4月分平均	780	31.9	25.3	366	3.0	304	0.49	0.56	38	7.1	3.6

※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。