



4月献立表



今月の給食目標

「給食の決まりを守り、協力し、楽しい給食にしよう」

平成31年度 練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
10	水	○	ポークレンズカレーライス まぜまぜサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 レンズまめ しらす干し (トリガラ)	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり だいこん キャベツ 福神漬	895	32.3	24.1
11	木	○	ガーリックトースト 魚のチーズ焼き ☆わかかくさポテト イタリアンスープ	牛乳 ホキ ピザチーズ あおのり ベーコン たまご 粉チーズ (トンコツ)	食パン バター マヨネーズ じゃがいも 油 パン粉	パセリ にんにく にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	812	39.0	36.3
12	金	○	★お赤飯 鶏肉の唐揚げ 野菜のごまあえ かきたま汁 ★紅白ゼリー	牛乳 ささげ 鶏肉 たまご 木綿豆腐 粉寒天 調理用牛乳 (さば節)	米 もち米 ごま かたくり粉 油 三温糖 ごま	にんにく キャベツ こまつな にんじん 根深ねぎ ほうれんそう	900	36.2	30.3
15	月	○	ごはん ☆さわらの香味焼き ほうれん草ごま和え 野菜の旨煮 くだもの(清見)	牛乳 さわら みそ 鶏肉 (さば節)	米 ごま 三温糖 油 こんにやく じゃがいも	しょうが 根深ねぎ にんじん ほうれんそう 乾しいたけ たけのこ だいこん さやいんげん くだもの(清見)	811	33.9	21.1
16	火	○	プルコギ丼 コムタンスープ ごぼうチップス	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご (トリガラ)	米 油 ごま油 三温糖 ごま かたくり粉 小麦粉	たまねぎ しいたけ ごぼう もやし にんじん えのきたけ にら りんご しょうが にんにく だいこん はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ	802	28.9	21.3
17	水	○	ジャージャー麺 アンニン豆腐	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 粉寒天 調理用牛乳 (トンコツ)	蒸し中華めん ごま 油 かたくり粉 ごま油 三温糖	もやし きゅうり しょうが しいたけ たけのこ にんじん 根深ねぎ にんにく みかん缶 もも缶 バイン缶	846	31.8	25.2
18	木	○	☆菜の花ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の油炒め 豚汁	牛乳 炊き込みわかめ たまご しらす 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ (さば節)	米 油 三温糖 ごま こんにやく じゃがいも	みずな にんじん こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	864	40.6	29.7
19	金	○	ごはん 鱈フライ ほうれん草ともやしのおひだし 玉葱と油揚げの味噌汁 くだもの(美生柑)	牛乳 あじ たまご 油揚げ 木綿豆腐 みそ (さば節)	米 油 小麦粉 パン粉	ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ 根深ねぎ くだもの(美生柑)	839	35.1	22.5
22	月	○	オムチキンライス ABCスープ ひじきのマリネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ たまご ベーコン ハム 芽ひじき (トリガラ)	米 バター 油 三温糖 じゃがいも ABCマカロニ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	792	28.6	23.9
23	火	○	メイプルフレンチトースト ビーンズトマトスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト 調理用牛乳 (トリガラ)	食パン 三温糖 バター メープルシロップ 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト缶 みかん缶 バイン缶 もも缶	842	30.3	27.3
24	水	○	ごはん まぐろの立田揚げ ☆菜の花和え 豆腐団子汁	牛乳 めかじき たまご 木綿豆腐 (さば節)	米 三温糖 かたくり粉 小麦粉 油 白玉粉	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ こまつな	791	30.6	20.1
25	木	○	本格麻婆豆腐丼 わかめの和え物 きのこスープ	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 レンズまめ カットわかめ ベーコン (トリガラ)	米 三温糖 かたくり粉 ごま油 油	根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ぶなしめじ にんじん 乾しいたけ たまねぎ こまつな えのきたけ	858	34.3	26.8
26	金	○	☆たけのご飯 ししゃもの石垣フライ ほうれん草の辛子ごま和え もずくスープ くだもの(なつみ)	牛乳 油揚げ ししゃも たまご 木綿豆腐 もずく (かつお節)	米 三温糖 油 小麦粉 ごま パン粉 かたくり粉	たけのこ 根みつば ほうれんそう キャベツ にんじん 根深ねぎ くだもの(なつみ)	877	36.8	28.5
27	土	○	スパゲッティビーンズソース イタリアンサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ サラミ プロセスチーズ	オリーブ油 スパゲッティ 油 バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	814	32.1	29.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等のこんだて

<1人当たりの平均栄養摂取量>

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	839	33.6	26.2	3.7	408	141	3.4	285	0.34	0.48	19	6.2
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	

<4月の主な使用食材と産地>

食材	キャベツ	豚肉 白菜 みず菜	柑橘類	乾しいたけ	にんにく りんご ごぼう	じゃが芋	鮭 玉ねぎ
産地	神奈川県・愛知	茨城	愛媛・熊本	大分	青森	鹿児島・長崎	北海道
食材	もやし いちご	ほうれん草 きゅうり 小松菜 さといも	大根 ねぎ	鶏肉	しょうが	人参	きゅうり
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	愛知	群馬

※4月の飲用牛乳の生産地予定は、東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城です。

給食一口メモ

「赤飯」は古代の赤米に似せるためや、小豆の薬効を取り入れるため、赤い色が魔除けになるためなど、いろいろな説があります。卒業式や進級の季節には、赤飯を食べてお祝いしましょう。