

4月の献立

平成26年度
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
9 (水)	○	麦ご飯 チキンカレー わかめサラダ りんごゼリー	鶏肉 レンズ豆 ゼラチン 牛乳 わかめ 寒天	米 押麦 ジャがいも 砂糖 小麦粉 バター 油 ごま油	人参 しょうが にんにく セロリー 玉葱 りんご 大根 きゅうり キャベツ りんごジュース	853 Kcal 24.2 g
10 (木)	○	桜ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き お浸し	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 ぶり かつお節 牛乳	米 もち米 こんにゃく 里芋 砂糖 片栗粉 油	根みつば 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが 白菜	753 Kcal 33.0 g
11 (金)	○	きなこ揚げパン 洋風卵スープ 焼肉サラダ	きな粉 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 牛乳	ミルクパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん 玉葱 にんにくの芽 もやし	798 Kcal 32.2 g
14 (月)	○	ご飯 大根の味噌汁 まさご揚げ からし和え	油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 卵 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 大根 しめじ 玉葱 キャベツ もやし	789 Kcal 30.7 g
15 (火)	○	ご飯 あんかけ汁 鶏肉の味噌焼き ごま和え	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ 牛乳	米 こんにゃく 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 人参 干椎茸 もやし キャベツ	803 Kcal 33.4 g
16 (水)	○	スパゲッティービーンズソース バジルサラダ りんごの米粉ケーキ	豚肉 大豆 卵 牛乳 チーズ	スパゲッティ 砂糖 米粉 オリーブ油 油	人参 さやいんげん しょうが 玉葱 にんにく エリンギ キャベツ りんご きゅうり コーン缶 トマト缶	928 Kcal 32.6 g
17 (木)	○	信田丼 磯和え 果物	鶏肉 油揚げ かつお節 卵 牛乳 ちりめんじゃこ のり	米 押麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 干椎茸 ねぎ グリーンピース キャベツ いちご	760 Kcal 28.6 g
18 (金)	○	炒飯 豆腐と豚肉のチリソース煮 きゅうりと大根の華風和え	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 さやいんげん 玉葱 ねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根	812 Kcal 34.1 g
21 (月)	○	ご飯 ジャがいもの味噌汁 ししゃもの唐揚げ ごま酢和え	油揚げ みそ 牛乳 わかめ ししゃも	米 ジャがいも 小麦粉 砂糖 油 ごま	小松菜 人参 玉葱 えのき もやし	789 Kcal 27.8 g
22 (火)	○	ハムチーズロール 果物 グーラッシュ コーンサラダ	ハム 豚肉 牛乳 チーズ	パン 小麦粉 ジャがいも 砂糖 油 バター ごま油	トマト缶 赤ピーマン 人参 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 清見オレンジ	788 Kcal 34.9 g
23 (水)	○	ご飯 みぞれ汁 松風焼き 塩昆布和え	豚肉 卵 みそ 牛乳 昆布	米 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 大根 にんにく ねぎ 干椎茸 キャベツ きゅうり	805 Kcal 34.7 g
24 (木)	○	ビスキュイパン ポトフ イタリアンサラダ 果物	卵 豚肉 ウィンナー ハム 牛乳 チーズ	ミルクパン いちごジャム 砂糖 小麦粉 ジャがいも バター アーモンド粉 油	人参 フロッキー 赤ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ にんにく きゅうり テコボン	842 Kcal 29.9 g
25 (金)	○	三色丼 わかめスープ 粉ふきいも	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 マロニー じゃがいも 油 ごま ごま油	人参 小松菜 しょうが もやし えのき 玉葱 ねぎ	820 Kcal 36.1 g
28 (月)	○	筍ご飯 すまし汁 さばの文化干し 酢味噌和え	油揚げ 豆腐 さば みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 焼きふ 油 ごま	人参 だけのこ ねぎ キャベツ 玉葱 きゅうり もやし	767 Kcal 34.5 g
30 (水)	○	黒ゴトースト 春野菜のシチュー ハニーサラダ	ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳 クリーム	食パン 砂糖 ジャがいも 小麦粉 はちみつ ごま マーガリン 油 バター	人参 フロッキー 玉葱 かぶ コーン缶 キャベツ	802 Kcal 25.1 g

※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
※ 1年生は、家庭訪問のため21日(月)～25日(金)の給食はありません。



♪食育の日献立♪

(19日が休日の場合は、次の給食日になります)

毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	807	31.5	27.1	393	3.2	249	0.59	0.71	47	5.5	3.5
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

◆◆今月の献立から◆◆

- 10日 桜ご飯 : 桜の花の塩漬けを、ご飯と一緒に炊き込みます。
- 14日 まさご揚げ : 真砂(まさご)とは細かい砂のことで、数が多いことのとえです。豆腐に野菜、じゃこ、鶏ひき肉を混ぜて揚げた、がんもどき風の料理です。
- 17日 信田丼 : 大阪府の郷土料理。甘く煮付けた油揚げと野菜を卵でとじて丼にします。
- 22日 グーラッシュ : ハンガリー料理。パプリカパウダーをたっぷり使用したシチューです。
- 23日 松風焼き : ひき肉に卵などのつなぎと調味料を混ぜ、上にごまを散らして焼きます。

♪主な旬の食材♪

根みつば、たけのこ
キャベツ、かぶ、玉葱
じゃがいも、いちご
デコボン、清見オレンジ



《保護者の皆さまへお願い》

給食時間に使用する給食当番のエプロンと三角巾、班で使用するテーブルクロスは、順番にご家庭での洗濯をお願いしています。担当になりましたら、洗濯をして翌週明けにお子さんに持たせていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

給食だよりに続く