

4月の献立

平成27年度
練馬区立練馬東中学校

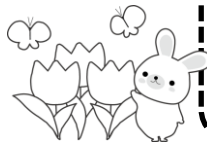
日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
8 (水)	○	麦ご飯 チキンカレー いかくんサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 レンズ豆 いか 牛乳 ゼラチン わかめ 寒天	米 押麦 ジャがいも 小麦粉 チャツネ 砂糖 油 バター ごま油 ごま	人参 しょうが にんにく セロリー 玉葱 りんご きゅうり もやし ぶどうジュース	886 Kcal 27.8 g
9 (木)	○	桜の香ご飯 ぶりの照り焼き 豚汁 小松菜のみぞれ和え	入学祝い メニュー 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 ぶり かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 こんにゃく 里芋 砂糖 片栗粉 ごま油 油	しそ 人参 小松菜 ごぼう ねぎ 大根 しょうが	771 Kcal 34.6 g
10 (金)	○	ブルコギ丼 わかめスープ 果物	世界の料理 韓国 豚肉 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 マロニー 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく えのき ねぎ 清見オレンジ	797 Kcal 31.1 g
13 (月)	○	ご飯 ジャがいもとわかめのみそ汁 まさご揚げ 塩和え	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 卵 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 ジャがいも 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 キャベツ えのき 玉葱 もやし	814 Kcal 30.9 g
14 (火)	○	スパゲティビーンズソース フレンチサラダ オレンジスフレ	豚肉 大豆 卵 牛乳 チーズ クリーム	スパゲティ 砂糖 パン粉 オリーブ油 油	人参 トマト 缶 しょうが にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり コーン缶 オレンジジュース みかん缶	878 Kcal 34.1 g
15 (水)	○	筍ご飯 みぞれ汁 さばの文化干し 酢みそ和え	油揚げ 豚肉 さば みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 たけのこ えのき 大根 キャベツ きゅうり もやし 玉葱	766 Kcal 34.1 g
16 (木)	○	きなこ揚げパン 洋風卵スープ 焼肉サラダ 果物	きな粉 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 牛乳	ミルクパン 砂糖 片栗粉 ジャがいも こんにゃく 油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん 玉葱 茎にんにく もやし いちご	809 Kcal 32.5 g
17 (金)	○	ご飯 あんかけ汁 鶏肉のみそ焼き 磯和え	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ のり	米 こんにゃく ジャがいも 片栗粉 砂糖 ごま油	人参 小松菜 干し椎茸 もやし キャベツ ねぎ	795 Kcal 33.6 g
20 (月)	○	磯おこわ かきたま汁 小いわしの天ぷら 果物	食育の日 献立 鶏肉 油揚げ なたと 豆腐 卵 牛乳 昆布 ひじき 小いわし	もち米 米 しらたき 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま	人参 小松菜 玉葱 えのき テコボン	823 Kcal 29.9 g
21 (火)	○	黒ゴマトースト 春野菜のシチュー マスタードサラダ	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 ごま マーガリン 油 バター	人参 玉葱 キャベツ かぶ コーン缶 きゅうり	800 Kcal 24.7 g
22 (水)	○	ご飯 大根のみそ汁 松風焼き わさび和え	油揚げ みそ 豚肉 卵 牛乳 わかめ	米 砂糖 パン粉 ごま	人参 小松菜 大根 しめじ にんにく ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	826 Kcal 35.5 g
23 (木)	○	炒飯 豆腐とえびのチリソース煮 きゅうりと大根の華風和え	豚肉 卵 豆腐 えび 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 大根 にんにく しょうが きゅうり	805 Kcal 35.3 g
24 (金)	○	信田丼 すまし汁 甘みそ和え	郷土料理 大阪府 鶏肉 油揚げ かつお節 卵 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 押麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 干し椎茸 グリンピース 玉葱 ねぎ 白菜	872 Kcal 30.9 g
27 (月)	○	ご飯 芋団子汁 さわらのごまみそ焼き おかか和え	さわら みそ かつお節 牛乳	米 ジャがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ もやし	767 Kcal 29.9 g
28 (火)	○	ホットツナサンド ポトフカレー風味 コーンサラダ	ツナ缶 豚肉 ベーコン レンズ豆 牛乳	食パン 砂糖 ジャがいも マヨネーズ ごま 油 ごま油	人参 ブロッコリー レモン果汁 玉葱 にんにく セロリー キャベツ きゅうり コーン缶	831 Kcal 31.4 g
30 (木)	○	ご飯 青のりとじゃこのふりかけ ジャがいもと大根のそぼろ煮 いかの香味焼き 塩昆布和え	かつお節 豚肉 高野豆腐 いか みそ 牛乳 のり ちりめんじゃこ 昆布	米 砂糖 ジャがいも 片栗粉 ごま 油 ごま油	絹さや 小松菜 人参 しょうが 大根 玉葱 にんにく ねぎ キャベツ	764 Kcal 40.0 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。

♪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	813	32.3	26.5	385	3.3	261	0.55	0.68	41	5.7	3.6
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◆◆

- 8日 いかくんサラダ：いかのくん製をトッピングしたサラダです。
- 9日 桜の香ご飯：桜の花の塩漬けを、ご飯と一緒に炊き込みます。
- 10日 ブルコギ丼：韓国料理。醤油ベースの甘いタレで味付けした肉と野菜を炒め、ご飯にかけます。
- 13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。
- 22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。
- 24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。

♪主な旬の食材♪

小いわし、さわら、筍
キャベツ、かぶ、絹さや
玉葱、ジャがいも、いちご
デコボン、清見オレンジ



給食だよりに続く