

4月の献立

平成28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 (金)	○	麦ご飯 チキンカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 レンズ豆 ゼラチン 牛乳 寒天	米 押麦 ジャがいも 小麦粉 チャツネ 砂糖 バター 米ぬか油 ごま油	人参 しょうが にんにく セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶 ぶどうジュース	889 Kcal 25.1 g
11 (月)	○	桜の香ご飯 ぶりの照り焼き 豚汁 小松菜のみぞれ和え	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 ぶり かつお節 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ 牛乳	米 こんにゃく ジャがいも 砂糖 片栗粉 ごま 米ぬか油	しそ葉 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	786 Kcal 34.8 g
12 (火)	○	ブルコギ丼 わかめスープ 果物	豚肉 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 マロニー 米ぬか油 ごま油 ごま	人参 にら 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	789 Kcal 31.1 g
13 (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 たまご 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 干椎茸 キャベツ もやし	814 Kcal 35.6 g
14 (木)	○	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 たまご 豚肉 牛乳	ミルクパン 砂糖 片栗粉 ジャがいも こんにゃく ごま 米ぬか油	人参 小松菜 さやいんげん 玉葱 茎にんにく もやし	798 Kcal 32.2 g
15 (金)	○	ご飯 みそ風味肉じゃが 焼きししゃも 塩昆布和え	豚肉 みそ 牛乳 ししゃも 塩昆布	米 しらたき ジャがいも 砂糖 米ぬか油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 キャベツ	768 Kcal 33.0 g
18 (月)	○	スパゲティビーンズソース サウピカンサラダ オレンジスフレ	豚肉 水煮大豆 たまご 牛乳 粉チーズ カテージチーズ クリーム	スパゲティ ジャがいも はちみつ 砂糖 パン粉 オリーブ油 米ぬか油	人参 トマトジュース ブロッコリー しょうが にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ オレンジジュース みかん缶	899 Kcal 34.7 g
19 (火)	○	ご飯 芋団子汁 すき昆布の煮付 さわらのごまみそ焼き	鶏肉 さわら みそ 油揚げ 牛乳 すき昆布	米 ジャがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖 練りごま ごま 米ぬか油	小松菜 人参 ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ	769 Kcal 29.6 g
20 (水)	○	信田丼 すまし汁 野菜の甘酢	鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 たまご 牛乳 わかめ	米 押麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 干椎茸 玉葱 グリンピース ねぎ 白菜 きゅうり	785 Kcal 30.1 g
21 (木)	○	コーンマヨパン マカロニのハヤシ煮 フレンチサラダ	ベーコン 豚肉 牛乳 粉チーズ	胚芽パン マカロニ 小麦粉 ジャがいも 砂糖 米ぬか油 マヨネーズ マーガリン	人参 トマト缶 コーン缶 玉葱 キャベツ きゅうり	880 Kcal 30.0 g
22 (金)	○	ご飯 かきたま汁 鶏肉のみそ焼き おかか和え	なると 豆腐 たまご 鶏肉 みそ かつお節 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 えのき きゅうり キャベツ もやし	764 Kcal 32.9 g
25 (月)	○	筍ご飯 みぞれ汁 さばの文化干し 酢みそ和え	油揚げ 豚肉 さば文化干し みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく 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	744 Kcal 33.7 g
26 (火)	○	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	焼き豚 たまご 豆腐 えび 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油	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	805 Kcal 35.3 g
27 (水)	○	黒ゴマトースト 春野菜のシチュー マスタードサラダ 果物	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 バター 米ぬか油	人参 玉葱 かぶ コーン缶 きゅうり キャベツ デコボン	818 Kcal 25.0 g
28 (木)	○	ご飯 ジャがいものみそ汁 まさご揚げ 塩和え	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 ジャがいも 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき もやし	808 Kcal 31.0 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。
※ 1年生は遠足のため、26日(火)の給食はありません。



♪食育の日献立♪

(19日が休日の場合は、実施日が前後します)

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	808	31.6	25.9	388	3.3	269	0.57	0.67	40	5.8	3.4
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◆◆

- 11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。
- 12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 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。
- 18日 サウピカンサラダ : 千切りにしたジャがいもを素揚げし、サラダにトッピングします。
- 20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。
- 28日 まさご揚げ : 真砂(まさご)とは細かい砂のことで、数が多いことのたとえです。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。

♪主な旬の食材♪

さわら、ジャがいも
筍、かぶ、キャベツ
玉葱、デコボン
清見オレンジ

