

2018年 4月献立



練馬区立石神井東中学校

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			1年	2年	3年
10	火		カレーライス ハニーサラダ 果物	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉葱 セロリ- はくさい きゅうり キャベツ 果物	米 おおむぎ じゃが芋 薄力粉 はちみつ	米油	862	23.9	☺	☺	☺
11	水		赤飯 鶏の唐揚げ きゅうりのゆかり和え 野菜椀	ささげ 鶏肉 かつお加工品 (だし)	牛乳 昆布 (だし)	しそ(ゆかり) にんじん 小松菜	生姜 きゅうり えのきたけ 大根 ごぼう はくさい	米 もち米 薄力粉 澱粉	米油	741	28.4	☺	☺	☺
12	木		麦ごはん プリの照り焼き 小松菜のおかか和え つぼん汁	ぶり かつお加工品(だし) 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸 長葱	米 おおむぎ 砂糖 里芋 こんにゃく		777	34.0	☺	☺	☺
13	金		麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 果物	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌 テンメンジャン	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 長葱 もやし きゅうり 果物	米 おおむぎ 砂糖 澱粉 春雨	米油 ごま油 ごま	822	31.8	☺	☺	☺
16	月		わかめご飯 肉じゃが うど入りみそドレサラダ	豚肉 さつま揚げ米みそ	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 玉葱 きゅうり うど ホールコーン缶詰	米 おおむぎ じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油 ごま	791	26.6	☺	☺	☺
17	火		春きゃべつのホイコーロー丼 フルーツのヨーグルト和え	豚肉 テンメンジャン	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん	生姜 にんにく キャベツ 長葱 黄桃(缶詰) みかん(缶詰) バイン(缶詰)	米 おおむぎ 砂糖 澱粉	米油 ごま油	791	28.5	☺	☺	☺
18	水		スパゲティビーンズソース 揚げじゃがサラダ 果物	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり 果物	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米油	808	32.0	☺	☺	☺
19	木		たけのこご飯 ししゃもの香り揚げ いも団子汁	鶏肉 油揚げ かつお加工品 (だし)木綿豆腐	牛乳 ししゃも	切りみつば にんじん 小松菜	たけのこ 生姜 ごぼう 大根 干し椎茸	米 おおむぎ 砂糖 澱粉 じゃが芋	米油	803	32.6	☺	☺	☺
20	金		麦ごはん 鶏の照り焼き もやしと小松菜の辛子和え さつま芋のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 かつお加工品 (だし)米みそ	牛乳 だし昆布	小松菜 にんじん	生姜 もやし にんにく ごぼう 大根 長葱	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく さつまいも	ごま油 ごま 米油	792	30.2	☺	☺	☺
23	月		ピラフ ハンバーグのトマト煮 イタリアンスープ	豚肉 押し豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳 調理用牛乳 パルメザンチーズ	にんじん パセリ トマト(缶詰) ほうれん草	玉葱 れんこん ぶなしめじ とうもろこし	米 おおむぎ パン粉 薄力粉 砂糖 じゃが芋	有塩バター 米油	885	37.3	☺	☺	☺
24	火		麦ごはん 鯖のごまみそ焼き キャベツと小松菜のサラダ 五目汁	まさばみそ 八丁味噌 鶏肉 かつお加工品(だし)	牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり もやし キャベツ ぶなしめじ 大根 はくさい 長葱	米 おおむぎ 砂糖 ちくわぶ 澱粉	ごま ごま油	740	30.9	☺	☺	☺
25	水		マーガリンパン じゃが芋のミートソース焼き ペイザンヌスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん かぶ(葉)	にんにく 玉葱 セロリー かぶ	マーガリンパン 砂糖 じゃが芋	米油	813	32.3	☺	☺	☺
26	木		親子丼 わかたけ汁 果物	かつお加工品(だし) 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん	玉葱 長葱 グリンピース たけのこ 果物	米 おおむぎ こんにゃく 砂糖 澱粉		791	33.3	☺	☺	☺
27	金		五目あんかけ焼きそば わかめスープ オレンジゼリー	豚肉 むきえび いか うずら卵 鶏肉	牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし みかんジュース	むし中華麺 砂糖 澱粉	ごま ごま油 米油	808	33.3	☺	☺	☺

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。



「早寝早起き朝ごはん運動」シンボルマーク

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
4月分平均	802	31.1	23.0 (25.8%)	377	3.0	302	0.52	0.61	46	5.7	3.3
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー全体の25-30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3未満

今月の献立から

進・入学おめでとうございます。4月は11日のお祝い献立にお赤飯、鶏の唐揚げを入れています。また、16日は練馬区立野町・井口さんの東京うどを使った「うど入りみそドレサラダ」、19日の食育の日には春の食材「新たけのこ」を使った「たけのこご飯」を出します。

また、4月から牛乳がビンから紙パックへ変更となります。片付け方法が変わりますので、クラスや廊下の掲示物を見て、すばやく片付けられるようにしてください。