

平成28年4月 献立表



練馬区立石神井南中学校

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。

★4月の献立考案 親校栄養士 南が丘中 横山

| 日にち | 曜日 | 献立名 | 赤の食品 (血や肉になる) | 黄の食品 (働く力になる) | 緑の食品 (体の調子を整える) | 栄養価 | | |
|-----|----|---|----------------------|------------------|-------------------------|-----------|--|--------------------------------|
| 8 | 金 | 菜の花ちらし寿司 豚肉のかりんと揚げ お祝いすまし汁 いちご 牛乳 | 油揚げ たまご 豚肉 なた | 牛乳 のり | 米 砂糖 片栗粉 麩 さつまいも | 油 ごま | にんじん 菜の花 ほうれん草 椎茸 かんぴょう ごぼう しょうが レモン ねぎ いちご | エネルギー 826 Kcal たんぱく質 26.5 ｇ |
| 11 | 月 | 豆わかごはん かじきの和風ステーキ 野菜のごま和え かぶのみそ汁 牛乳 | 大豆 かじき 油揚げ 味噌 | 牛乳 わかめ | 米 砂糖 | バター ごま | 小松菜 にんじん かぶの葉 にんにく はくさい かぶ 玉葱 | エネルギー 756 Kcal たんぱく質 33.7 ｇ |
| 12 | 火 | ジャージャー麺 杏仁豆腐 牛乳 | 豚肉 味噌 | 牛乳 寒天 | 中華めん 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ やし きゅうり 桃 みかん パインアップル いちご キウイフルーツ | エネルギー 816 Kcal たんぱく質 30.1 ｇ |
| 13 | 水 | パインパン タンドリーチキン コーンポテト コンソメスープ 牛乳 | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | パン じゃがいも | バター 油 | にんじん パセリ 小松菜 にんにく とうもろこし 玉葱 キャベツ | エネルギー 742 Kcal たんぱく質 30.6 ｇ |
| 14 | 木 | 麦ごはん さばのごま醤油焼き 塩昆布和え 生揚げのみそ汁 牛乳 | さば 豚肉 生揚げ 味噌 | 牛乳 昆布 | 米 麦 砂糖 | ごま油 ごま 油 | にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ | エネルギー 815 Kcal たんぱく質 36.6 ｇ |
| 15 | 金 | あぶたま丼 野菜のごまみそ けんちん汁 牛乳 | 油揚げ 竹輪 たまご 味噌 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | 米 砂糖 里芋 こんにゃく | ごま 油 | にんじん みつば 小松菜 玉葱 椎茸 もやし 大根 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ | エネルギー 824 Kcal たんぱく質 31.7 ｇ |
| 18 | 月 | ガーリックチャーハン えび入り焼売 中華スープ つぶつぶみかんゼリー 牛乳 | 豚肉 えび 鶏肉 豆腐 | 牛乳 寒天 | 米 麦 しゅうまいの皮 片栗粉 ビーフン 砂糖 | 油 ごま油 | にんじん なら 小松菜 にんにく ねぎ 玉葱 しょうが キャベツ みかん ジュース みかん | エネルギー 850 Kcal たんぱく質 33.5 ｇ |
| 19 | 火 | きんぴらごはん ししゃもの香味焼き かぶの浅漬け 春野菜のみそ汁 牛乳 | 豚肉 油揚げ 味噌 | 牛乳 ししゃも | 米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 ごま | にんじん かぶの葉 小松菜 ごぼう しょうが かぶ きゅうり 玉葱 キャベツ | エネルギー 740 Kcal たんぱく質 30.6 ｇ |
| 20 | 水 | ごぼう入りドライカレー 揚げワンタンサラダ 清見オレンジ 牛乳 | 豚肉 レンズ豆 | 牛乳 | 米 麦 小麦粉 砂糖 ワンタンの皮 | バター 油 ごま油 | ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 清見オレンジ | エネルギー 819 Kcal たんぱく質 25.0 ｇ |
| 21 | 木 | 麦ごはん 骨太ふりかけ あじフライ 即席漬け さつま汁 牛乳 | あじ たまご かつお節 鶏肉 豆腐 味噌 | 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ | 米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 さつまいも | ごま 油 | にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが ごぼう 大根 | エネルギー 873 Kcal たんぱく質 40.3 ｇ |
| 22 | 金 | 丸パン 春キャベツのハンバーグ ほうれん草としめじのソテー コーンチャウダー 牛乳 | 豚肉 たまご ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | にんじん ほうれん草 パセリ キャベツ 玉葱 しめじ にんにく とうもろこし | エネルギー 809 Kcal たんぱく質 34.2 ｇ |
| 25 | 月 | 鮭ごはん がんもどきと筍の煮物 豆腐のごまみそ汁 牛乳 | 鮭 がんもどき 豆腐 味噌 | 牛乳 | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | ごま | 葉ねぎ にんじん 小松菜 さやいんげん たけのこ 玉葱 大根 | エネルギー 745 Kcal たんぱく質 30.2 ｇ |
| 26 | 火 | ビビンバ 白菜漬け えのきとワカメのスープ 牛乳 | 豚肉 大豆 たまご 豆腐 | 牛乳 わかめ | 米 砂糖 | 油 ごま油 | 小松菜 にんじん 葉ねぎ しょうが ぜんまい 玉葱 たけのこ もやし はくさい ゆず きゅうり えのきたけ | エネルギー 711 Kcal たんぱく質 31.3 ｇ |
| 27 | 水 | スパゲティナポリタン フレンチドレッシングサラダ おからのロックケーキ 牛乳 | 豚肉 ハム おから たまご | 牛乳 チーズ | スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコレート | 油 バター | にんじん ピーマン 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし にんにく | エネルギー 818 Kcal たんぱく質 28.2 ｇ |
| 28 | 木 | 麦ごはん 家常豆腐 中華和え ジューシーフルーツ 牛乳 | 味噌 生揚げ 豚肉 | 牛乳 | 米 麦 砂糖 片栗粉 ぐずでん粉 | 油 ごま油 ごま | にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし ジューシーフルーツ | エネルギー 845 Kcal たんぱく質 30.9 ｇ |

| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-----|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| 4月 | 803Kcal | 31.6g | 24.7g | 409mg | 119mg | 3.4mg | 3.9mg | 312μg | 0.49mg | 0.60mg | 39mg | 6.1g | 3.7g |
| 基準値 | 820Kcal | 30.0g | 27.0g | 450mg | 140mg | 4.0mg | 3.0mg | 300μg | 0.50mg | 0.60mg | 35mg | 6.5g | 3.0g |

お米の生産地:北海道・ななつぼし 牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

