

# 平成30年度4月



練馬区立石神井南中学校

★4月の献立考案 親校栄養士 高橋さん

※食材の購入の都合により献立の変更をする場合があります。◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                 |        | 赤の食品<br>(血や肉になる)       | 黄の食品<br>(働く力になる)                      | 緑の食品<br>(体の調子を整える)          | エネルギー<br>たんぱく質     |
|----|----|----|-------------------------------------|--------|------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 10 | 火  | ○  | 赤飯 さわらの西京焼き 野菜のごま和え お祝いすまし汁 いちご     | ★お祝い献立 | あずき さわら 西京みそ<br>なると 豆腐 | 米 もち米 砂糖                              | ごま<br>人参 小松菜                | 752 Kcal<br>32.4 g |
| 11 | 水  | ○  | シナモントースト ホワイトシチュー フレンチサラダ 清見オレンジ    |        | 鶏肉                     | パン 砂糖 じゃが芋<br>小麦粉                     | バター 油<br>人参 ブロッコリー          | 771 Kcal<br>25.8 g |
| 12 | 木  | ○  | 菜の花ご飯 ししゃものみりん焼き 土佐和え 芋団子汁          |        | たまご かつお節 鶏肉            | 米 麦 砂糖 じゃが芋<br>片栗粉                    | 油<br>菜の花 小松菜 人参             | 748 Kcal<br>31.4 g |
| 13 | 金  | ○  | 麦ごはん 麻婆豆腐 茎わかめと糸寒天中華和え カップ杏仁        | ◎中国料理  | 豚肉 豆腐                  | 米 麦 片栗粉 砂糖                            | 油 ごま油<br>人参                 | 805 Kcal<br>31.1 g |
| 16 | 月  | ○  | わかめごはん 春キャベツコロケ 大根サラダ 卵と野菜のスープ      |        | 豚肉 たまご 豆腐              | 米 麦 砂糖 じゃが芋<br>マッシュポテト 小麦粉<br>パン粉 片栗粉 | 油<br>人参 小松菜                 | 780 Kcal<br>22.8 g |
| 17 | 火  | ○  | 大豆入りひじきご飯 きびなごの唐揚げ 野菜のからし和え 生揚げのみそ汁 |        | 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉<br>生揚げ みそ | ひじき 牛乳 きびなご                           | 米 麦 砂糖 片栗粉<br>油 ごま          | 751 Kcal<br>31.2 g |
| 18 | 水  | ○  | 2色サンド オムレツ スティック野菜 ミネストローネ          |        | 鶏肉 たまご ベーコン            | パン 砂糖 マカロニ                            | 油<br>人参 トマト                 | 793 Kcal<br>32.5 g |
| 19 | 木  | ○  | たけのこご飯 魚の香味焼き 豚汁 でこぼん               |        | 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐<br>みそ      | 米 麦 砂糖 じゃが芋<br>こんにゃく                  | 油<br>人参                     | 748 Kcal<br>37.2 g |
| 20 | 金  | ○  | スパゲティミートソース ベークドポテト イタリアンサラダ        |        | 豚肉                     | スパゲティ 砂糖<br>じゃが芋                      | 油 オリーブ油 バター<br>パセリ 人参 赤ピーマン | 848 Kcal<br>31.6 g |
| 23 | 月  | ○  | チャーハン もちもちポテト わかめスープ                | ◎中国料理  | 豚肉 なると たまご 鶏肉<br>豆腐    | 米 麦 じゃが芋 なが芋<br>かたくり粉                 | 油 ごま ごま油<br>人参              | 740 Kcal<br>25.8 g |
| 24 | 火  | ○  | チキンライス 野菜のごまドレサラダ イタリアンスープ オレンジ     |        | 鶏肉 大豆 ベーコン<br>たまご      | 米 麦 砂糖 小麦粉                            | バター 油 ごま<br>トマト 人参 小松菜      | 773 Kcal<br>30.3 g |
| 25 | 水  | ○  | 五目うどん 大根と胡瓜のピリ漬け よもぎもち              |        | 鶏肉 油揚げ かまぼこ<br>あずき きな粉 | うどん 砂糖 白玉粉<br>上新粉                     | ごま油<br>人参 小松菜 よもぎ           | 878 Kcal<br>30.3 g |
| 26 | 木  | ○  | ごまご飯 さつま揚げ じゃが芋のそぼろ煮 野菜の生姜醤油かけ      |        | たら いわし みそ 豚肉<br>かつお節   | 米 麦 なが芋 砂糖<br>片栗粉 じゃが芋                | ごま 油<br>人参 小松菜<br>さやいんげん    | 880 Kcal<br>34.6 g |
| 27 | 金  | ○  | 春キャベツの回鍋肉丼 中華スープ ジューシーフルーツ          | ◎中国料理  | 豚肉 鶏肉 豆腐               | 米 麦 砂糖 片栗粉<br>ビーフン                    | 油 ごま油<br>人参 青ピーマン いら        | 771 Kcal<br>30.3 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  | 788Kcal | 30.5g | 23.1g       | 395mg | 113mg  | 3.0mg | 3.7mg | 327μg | 0.46mg | 0.62mg | 45mg  | 6.2g | 3.6g |
| 基準値 | 820Kcal | 30.0g | 22.8g~27.3g | 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

