

令和4年

4月献立表



練馬区立 大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量		
日	曜	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	金	牛乳	春キャベツのホイコーロー丼 トックスープ	豚肉 みそ あさり	★牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油	721	12.6	
11	月	牛乳	『入学・進級お祝い給食』 黄金赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のいそあえ 紅白すまし汁	小豆 とり肉 豆腐	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根 えのきたけ	米 もち米 さつま芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 焼きふ	米油 ごま油	753	16.6	
12	火	牛乳	豆わかごはん 肉じゃが バリバリサラダ	大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 ワンタンの皮	米油	680	12.8	
13	水	牛乳	★ぶどうパン ★豆乳グラタン キャベツとベーコンのスープ	とり肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ	★ぶどうパン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	米油	753	16.0	
14	木	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 じゃが芋と生揚げのみそ汁 果物(いちご)	とり肉 高野豆腐 ★卵 厚揚げ みそ	★牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ いちご	米 大麦 しらたき 砂糖 じゃが芋	ごま油	748	19.1	
15	金	牛乳	麦ごはん ★さわらのごまみそ焼き 野菜と白滝の和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	さわら みそ 油揚げ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	白菜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	★白ごま ごま油	707	19.9	
18	月	牛乳	カラフルピラフ お魚ハンバーグトマトソース マカロニスープ 果物(清美オレンジ)	とり肉 あじ 豚ひき肉 おから 豆乳 ベーコン	★牛乳	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 バジル にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく 清見	米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米油	720	16.2	
19	火	牛乳	鶏昆布ごはん 三州煮(愛知県) ★もやしとちくわの炒め物	とり肉 厚揚げ みそ 豚肉 竹輪	昆布 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ★白すりごま	736	17.0	
20	水	牛乳	麦ごはん めばるの煮付け 小松菜とキャベツのソテー ほうとう汁	めばる とり肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ ほうれん草	生姜 キャベツ コーン 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ほうとう こんにゃく	米油	720	17.6	
21	木	牛乳	★ガーリックフランス ポークビーンズ キャロットソースサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー まぐろ缶	★牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン	★ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖	★バター 米油	771	17.3	
22	金	牛乳	カレーライス カリカリじゃこサラダ フルーツゼリー	豚肉	★牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 りんごジュース パインアップル缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	826	11.1	
25	月	牛乳	★豆入りミートソーススパゲティ 春キャベツとしらすのサラダ ★フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆	★チーズ ★牛乳 しらす干し ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜きゅうり たまねぎコーン レモン マッシュルーム キャベツ 桃缶みかん缶 パインアップル缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	816	17.8	
26	火	牛乳	麦ごはん ★ひじき入り卵焼き 野菜とこんにゃくのピリッと炒め 豆腐とわかめのみそ汁	豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ごま油	750	17.5	
27	水	牛乳	たけのごごはん ★ししゃもの香り揚げ ★ほうれん草のごまあえ いも団子汁	油揚げ とり肉 豆腐	★牛乳 ★子持ちししゃも	ほうれん草 にんじん 小松菜	たけのこ 生姜 キャベツ ごぼう 大根 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 ★白すりごま	718	17.0	
28	木	牛乳	★ブルコギ丼 春雨スープ 白玉あずき	豚肉 とり肉 小豆	★牛乳	にんじん なら 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 春雨 白玉団子	米油 ごま油 ★白ごま	753	15.0	
29	金	昭和の日										

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回
 ※★印はアレルギー対応食品になります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	745	16.2	30.0	3.1	387	111	3.2	267	0.34	0.49	18	7.8

♪ご入学・ご進級おめでとうございます♪



3月の主な産地													
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	にら	白菜	れんこん	ほうれん草	みかん	豚肉・鶏肉・牛肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和3年産	千葉	千葉	北海道	茨城	鹿児島	茨城	茨城	茨城	埼玉	和歌山	茨城・岩手・鹿児島	
岩手県・青森県・秋田県	秋田県産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	里芋	もやし	大根	えのき	にんにく	ごぼう	いちご	あなご	ほっけ・タラ
宮城県・北海道		高知	埼玉	愛知	練馬	栃木	千葉	長野	青森	青森	栃木	ペルー	ロシア