# 令和4年　5月献立表

練馬区立　大泉北中学校

| 実施日 | | | | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | | 献立名 | 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 | | ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) | たんぱく質 (%) |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 2 | 月 | 牛乳 | チキンライス　ポトフ<br>★チーズケーキ | とり肉 豚肉 レンズ豆<br>ソーセージ 卵 | ★牛乳<br>★クリームチーズ<br>★クリーム | ピーマン にんじん | たまねぎキャベツ<br>マッシュルームセロリー<br>コーン グリンピース<br>にんにく 生姜レモン | 米 大麦 砂糖<br>じゃが芋 小麦粉 | 米油 | 809 | 13.8 |
| 3 | 火 | | **憲法記念日** | | | | | | | | |
| 4 | 水 | | **みどりの日** | | | | | | | | |
| 5 | 木 | | **こどもの日** | | | | | | | | |
| 6 | 金 | 牛乳 | **『端午の節句献立』**<br>八宝おこわ<br>★大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>生揚げの中華スープ ★抹茶ムース | 豚肉 かまぼこ 大豆<br>とり肉 厚揚げ | ★牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>★クリーム アガー | にんじん 小松菜 | たけのこ<br>干ししいたけ コーン<br>グリンピース白菜<br>にんにく たまねぎ | 米 もち米 片栗粉<br>砂糖 | ごま油　米油<br>★白ごま | 780 | 15.5 |
| 9 | 月 | | **中間考査　給食はありません。** | | | | | | | | |
| 10 | 火 | 牛乳 | レンズ豆入りチキンカレー<br>アスパラとベーコンのソテー<br>りんごゼリー | 鶏もも レンズ豆 豆乳<br>ベーコン | ★牛乳 アガー | にんじん<br>アスパラガス | にんにく 生姜<br>りんごジュース　コーン<br>たまねぎ キャベツ | 米 大麦 じゃが芋<br>小麦粉 ざらめ 砂糖 | 米油 オリーブ油 | 786 | 11.5 |
| 11 | 水 | 牛乳 | 麦ごはん<br>四川麻婆豆腐　中華サラダ | 豚ひき肉 大豆 みそ<br>豆腐 | ★牛乳 | にんじん にら | にんにく 生姜<br>干ししいたけきゅうり<br>たけのこ ねぎ もやし | 米 大麦 砂糖 片栗粉<br>春雨 | 米油 ごま油 | 730 | 17.3 |
| 12 | 木 | 牛乳 | 五目うどん<br>ちくわの二色揚げ<br>果物(清美オレンジ) | とり肉 油揚げ 竹輪 | ★牛乳 青のり | にんじん 小松菜 | 大根 しめじ たけのこ<br>清見 | うどん 小麦粉 | 米油 | 724 | 17.2 |
| 13 | 金 | 牛乳 | こぎつねごはん<br>★ししゃもの利久焼き<br>華風きゅうり<br>じゃが芋と生揚げの味噌汁 | とりひき肉 大豆<br>油揚げ 厚揚げ みそ | ★牛乳<br>★子持ちししゃも | にんじん 小松菜 | 枝豆 きゅうり<br>たまねぎ | 米 大麦 砂糖<br>じゃが芋 | 米油 ★白ごま<br>★黒ごま ごま油 | 686 | 19.3 |
| 16 | 月 | 牛乳 | ごはん　アジフライ<br>キャベツのあっさり和え<br>野菜の豆乳みそ汁 | あじ とり肉 油揚げ<br>みそ 豆乳 | ★牛乳 | 小松菜 にんじん | キャベツ 大根 ねぎ | 米 小麦粉 パン粉<br>砂糖 こんにゃく<br>じゃが芋 | 米油 | 752 | 18.0 |
| 17 | 火 | 牛乳 | ★レーズンバターパン<br>★ボルシチ　グリーンサラダ | 豚肉 ベーコン<br>レンズ豆 | ★牛乳 ★ヨーグルト | にんじん<br>トマトピューレ<br>小松菜 | にんにく たまねぎ<br>キャベツ もやし | ★ぶどうパン<br>グラニュー糖<br>じゃが芋 砂糖 | ★バター 米油 | 764 | 13.9 |
| 18 | 水 | 牛乳 | ハヤシライス<br>ひじきのピリッとサラダ | 豚肉 レンズ豆<br>まぐろ缶 | ★牛乳 ひじき | にんじん<br>トマトピューレ<br>ほうれん草 | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム　コーン<br>きゅうり キャベツ | 米 大麦 砂糖 小麦粉<br>ざらめ | 米油 | 804 | 13.8 |
| 19 | 木 | 牛乳 | **『福岡県郷土料理』**<br>麦ごはん<br>ごぼうの柳川焼き　野菜のいそあえ<br>のっぺい汁 | 豚ひき肉 あさり 卵<br>とり肉 油揚げ | ★牛乳 のり | にんじん<br>さやえんどう<br>ほうれん草 | ごぼう ねぎ もやし<br>大根 干ししいたけ | 米 大麦 砂糖<br>こんにゃく じゃが芋<br>片栗粉 | 米油 | 692 | 16.6 |
| 20 | 金 | 牛乳 | 五目うま煮丼<br>★豆腐とわかめのスープ<br>果物(美生柑) | 豚肉 かまぼこ<br>厚揚げ 豆腐 | ★牛乳 わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ 水菜 | 生姜 にんにくキャベツ<br>たまねぎえのきたけ<br>干ししいたけ　ねぎ<br>たけのこ みしょうかん | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油<br>★白ごま | 706 | 16.8 |
| 23 | 月 | 牛乳 | ★ナシゴレン（インドネシア）<br>ソトアヤム（チキンスープ）<br>ポテトとツナのソテー | とり肉 ★いか　卵<br>まぐろ缶 | ★牛乳 | ピーマン 赤ピーマン<br>にんじん 小松菜<br>パセリ粉 | にんにく 生姜 ねぎ<br>たまねぎ キャベツ<br>もやし コーン | 米 大麦 砂糖<br>ビーフン じゃが芋 | 米油 オリーブ油 | 710 | 17.4 |
| 24 | 火 | 牛乳 | ごはん　和風塩こうじハンバーグ<br>みそドレサラダ　卵コーンスープ | 豚ひき肉 鶏ひき肉<br>豆腐 みそ とり肉　卵 | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | たけのこ ねぎ<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ コーン | 米 パン粉 片栗粉<br>砂糖 じゃが芋 | 米油 ごま油 | 786 | 16.5 |
| 25 | 水 | 牛乳 | 麦ごはん　ひじきふりかけ<br>新じゃがいものそぼろ煮<br>★ごぼうサラダ | かつお節 豚ひき肉 | ★牛乳 ひじき | にんじん<br>さやいんげん | 生姜 たまねぎ<br>干ししいたけ<br>キャベツ ごぼう<br>きゅうり コーン | 米 大麦 砂糖<br>しらたき じゃが芋<br>片栗粉 | 米油 ごま油<br>★白すりごま | 714 | 14.5 |
| 26 | 木 | 牛乳 | ★セルフフィッシュバーガー<br>（マリアナソース）<br>★白花豆のポタージュ<br>果物（冷凍パイン） | ホキ 花豆 豆乳<br>とりひき肉 | ★牛乳 ★クリーム | トマトピューレ<br>にんじん パセリ | キャベツ セロリー<br>たまねぎ 冷凍パイン | ★コッペパン 片栗粉<br>小麦粉 砂糖 じゃが芋 | 米油<br>★バター | 842 | 17.8 |
| 27 | 金 | 牛乳 | ピースコーンピラフ<br>ペンネソテー<br>ペイザンヌスープ | とり肉 豚ひき肉<br>ベーコン レンズ豆 | ★牛乳 | トマト缶 ピーマン<br>にんじん 小松菜 | たまねぎ<br>マッシュルーム 大根<br>コーン グリンピース<br>にんにく セロリー | 米 大麦 砂糖<br>マカロニ じゃが芋 | オリーブ油 米油 | 700 | 13.4 |
| 30 | 月 | 牛乳 | 練馬スパゲッティ<br>ハニーマスタードサラダ<br>★おかしなお菓子な目玉焼き | まぐろ缶 | のり ★牛乳 寒天 | にんじん | 大根 キャベツ<br>きゅうり 桃缶 | スパゲティ 砂糖<br>じゃが芋 はちみつ | オリーブ油 米油 | 771 | 15.5 |
| 31 | 火 | 牛乳 | 麦ごはん<br>かつをの香り焼き　野菜のお浸し<br>沢煮椀 | かつお とり肉 油揚げ | ★牛乳 | 小松菜 にんじん<br>ほうれん草 | 生姜 にんにく ねぎ<br>キャベツ もやし 大根 | 米 大麦 こんにゃく | 米油 | 606 | 23.4 |

※　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18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 | 742 | 16.1 | 30.2 | 2.9 | 360 | 109 | 3.0 | 233 | 0.33 | 0.48 | 17 | 7.7 |

4月使用した食材の主な産地

| 牛乳 | 米 | 人参 | ねぎ | 玉ねぎ | ピーマン | じゃがいも | いんげん | 白菜 | パセリ | 赤ピーマン | 清見オレンジ | 豚肉・鶏肉 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 東京都・群馬県・山梨県 | 令和3年産 | 徳島 | 千葉 | 佐賀 | 茨城 | 鹿児島 | 鹿児島 | 茨木 | 千葉 | 高知 | 佐賀 | 茨城・岩手 | |
| 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 | きゅうり | もやし | 大根 | えのき | にんにく | さつまいも | いちご | さわら | しらす |
| 宮城県・北海道 | | 高知 | 埼玉 | 愛知 | 栃木 | 栃木 | 千葉 | 新潟 | 青森 | 千葉 | 茨木 | 韓国 | 宮崎・高知 |