令和5年　4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		
10	月	牛乳	春キャベツの回鍋肉丼 トックスープ 果物（いちご）	豚肉 厚揚げ みそ とり肉	★牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ねぎ 大根 白菜 いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油	711	15.5
11	火	牛乳	**「入学・進級お祝い給食」** 黄金赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え 紅白すまし汁	小豆 とり肉 かつお節 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	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 焼きふ	米油	754	17.6
12	水	牛乳	カレーライス 大根のツナドレサラダ ★果物(清美オレンジ)	豚肉 まぐろ缶	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 コーン ★清見	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	770	11.1
13	木	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	731	17.8
14	金	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 たまねぎ キャベツ きゅうりレモン マッシュルーム コーン ★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
17	月	牛乳	豆わかごはん 肉じゃが パリパリサラダ	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	693	12.8
18	火	牛乳	ごはん めばるの煮付け もやしと小松菜の辛子和え ほうとう汁	めばる とり肉 油揚げ みそ	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ ほうれん草	生姜 もやし 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ほうとう こんにゃく	ごま油	723	19.1
19	水	牛乳	★ガーリックフランス ★大豆とコーンのシチュー キャロットドレッシングサラダ	とり肉 大豆	★牛乳 ★生クリーム	パセリ にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	★ソフトフランスパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	★バター 米油 オリーブ油	777	15.0
20	木	牛乳	ごはん ★さわらのごまみそ焼き キャベツのおかか炒め うすくず汁	さわら みそ かつお節 豚肉 油揚げ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	★白ごま ごま油 米油	703	19.1
21	金	牛乳	カラフルピラフ お魚ハンバーグトマトソース ★卵とわかめのスープ ★ぶどうゼリー（みかん入り）	とり肉 あじ 豚ひき肉 おから 豆乳 ベーコン 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ 寒天	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 にんじん	たまねぎ コーン にんにく ★ぶどうジュース ★みかん缶	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉	オリーブ油 米油	745	16.9
24	月	牛乳	中華おこわ 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと大根の中華和え	豚肉 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん	干ししいたけ グリンピース 生姜 たまねぎ きゅうり	もち米 米 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油 米油	751	18.3
25	火	牛乳	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 干ししいたけ ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 しらたき	米油 ごま油	773	18.2
26	水	牛乳	★プルコギ丼 春雨スープ 白玉あずき	豚肉 とり肉 小豆	★牛乳	にんじん にら 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
27	木	牛乳	たけのこごはん ★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 ★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 干ししいたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 ★白すりごま	729	16.3
28	金	牛乳	★黒糖パン ★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	★黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	米油	761	16.1

※　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	746	16.5	30.0	3.1	396	114	3.1	262	0.35	0.50	19	7.3

入学・進級おめでとうございます！

3月に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	チンゲン菜	さつまいも	さやいんげん	里芋	いちご	豚肉・鶏肉・牛肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産	徳島	千葉	北海道	茨城	鹿児島	茨城	茨城	沖縄	茨城	栃木	岩手 青森 茨城 熊本 宮崎	
岩手県・青森県・宮城県	岩手産ひとめぼれ	ほうれん草	小松菜	キャベツ	えのき	白菜	大根	セロリ	にんにく	きゅうり	もやし	鰆	めばる
山形県・北海道		千葉	埼玉	愛知	千葉	兵庫	神奈川	静岡	青森	群馬	栃木	韓国	アラスカ