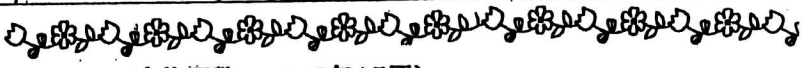


4月の献立表

平成28年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
8	金	○	対面式 入学祝い膳 赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜のオカ和え 野菜碗 果物	牛乳 小豆 鶏肉 昆布	白米 もち米 ごま 砂糖 澱粉 米油	生姜 小松菜 もやし 人 参 えのき 大根 果物	765 31.4
11	月	○	身体測定 大根おろしと鯖のスパゲティ 練馬スパゲティ フレンチサラダ 果物	牛乳 鯖 海苔	スパゲティ 砂糖 オリブオイル	人参 大根 キャベツ もやし きゅうり 玉葱 果物	780 31.1
12	火	○	全校保護者会14時 韓国風焼肉とスープ 麦ご飯 ブルコギ トックスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉	白米 麦 米油 砂糖 ごま油 ゴマ 餅	玉葱 人参 もやし 生姜 にら 大蒜 椎茸 葱 葱 果物	815 31.3
13	水	○	眼科検診 桜の花入りご飯新献立 桜の花びらご飯 魚の西京焼き 青菜の昆布和え かきたま汁	牛乳 魚 味噌 昆布 豆腐 若布 鶏卵	白米 もち米 砂糖 澱粉	桜の花 大蒜 生姜 小松菜 人参 大根 葱	751 37.2
14	木	○	内科結核検診2年 岩手県のとんべい汁 麦ご飯 メンチカツ キャベツトマト せんべい汁	牛乳 鶏卵 ひじき 大豆 味噌 豆腐	白米 麦 パン粉 薄力粉 米油 砂糖 せんべい 澱粉 ごま	人参 玉葱 キャベツ トマト 生姜 小松菜	842 29.2
15	金	○	部活紹介 給食で献分たっぷり！ 白米ご飯 魚の塩焼き ひじきと大豆の五目煮 味噌汁	牛乳 魚 ひじき 鶏肉 大豆 竹輪 油揚げ	蒟蒻 白米 砂糖 里芋	人参 大根 葱 小松菜	784 40.8
18	月	○	腎臓検診1次1回 中国料理 麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 味噌	白米 麦 米油 砂糖 澱粉 ゴマ油 ごま	生姜 大蒜 椎茸 人参 葱 セロリ にら きゅうり もやし	803 30.7
19	火	○	全国学力調査3年 鯖の脂は血液サラサラ 白米ご飯 鯖の味噌煮 野菜のゴマ和え 沢煮碗	牛乳 鯖 味噌 油揚げ ごま 昆布 鶏肉	白米 砂糖 ごま	生姜 白菜 小松菜 人参 えのき 大根 葱	797 36.2
20	水	○	植物蛋白質たっぷりの ヘルシーハンバーグ 麦ご飯 ヘルシーハンバーグ セサミポテト ベジたっぷりスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	白米 麦 パン粉 じゃが芋 ごま 春雨	玉葱 セロリ 人参 葱 椎茸 キャベツ 小松菜	863 33.1
21	木	○	内科結核検診1年 具汁は滋養豊かな郷土料理 若布ご飯 魚の竜田揚げ 具汁 辛し和え	牛乳 若布 わかさぎ 大豆 豚肉 味噌豆腐	白米 砂糖 米油 蒟蒻	生姜 牛蒡 大根 大蒜 葱 人参 小松菜 ほうれん草 白菜	794 30.2
22	金	○	離任式 黄桃で作る目玉焼き ホットドッグ(コッペパン フランクフルト キャベツ)パミセリスープ お菓子な目玉焼き	牛乳 フランクフルト 豚肉 寒天粉	コッペパン パター 米油 パミセリ 砂糖 ジャガ芋	キャベツ 大蒜 生姜 玉葱 人参 セロリ 青梗菜 黄桃	736 26.5
25	月	○	現代人に不足がちな ミネラルが多いひじき 麦ご飯 ひじき入り卵焼き 切干大根の含め煮 生揚げの味噌汁 果物	牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵 油揚げ 生揚げ 味噌	白米 麦 米油 砂糖	人参 椎茸 玉葱 パセリ 切干大根 えのき 大根 小松菜 果物	820 32.7
26	火	○	情報モラル講習会2年 韓国料理風 混ぜピビンバ キムチチゲ 果物	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 昆布	白米 麦 ゴマ油 ラー油 米油	大蒜 切干大根 人参 もやし 小松菜 生姜 キャベツ 白菜キムチ 果物	793 29.4
27	水	○	腎臓検診1次2回 鮭で作る焼き魚 白米ご飯 チャンチャン焼き 五目キンピラ 味噌汁	牛乳 鮭 味噌 豚肉 油揚げ 昆布	白米 砂糖 パター 米油 蒟蒻 ごま ゴマ油 じゃが芋	キャベツ 玉葱 ビーマン 人参 えのき 牛蒡 大根 葱 小松菜	815 35.2
28	木	○	カルシウムを たくさん含むジャコ スパイスカレーライス ジャコ入り大根サラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 若布 大豆 ヨーグルト ジャコ	白米 麦 米油 じゃが芋 パター ザラメ オリブオイル	大蒜 生姜 玉葱 人参 セロリ 大根 きゅうり	916 30.4
29	金		昭和の日				



◎ 果物は出回り状況により決めます。
★ 食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

(実施回数 1・2・3年15回)

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均	804	32.3	23.8	400	3.8	311	0.52	0.6	47	6.2	3.1
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク