



4月の献立表

平成29年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おもな行事他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質 ¹
					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	
10	月	○	対面式 入学祝い膳	赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜のわか和え 野菜碗 果物	牛乳 小豆 鶏肉 昆布	白米 もち米 ごま 砂糖 澱粉 菜種油	生姜 小松菜 もやし 人参 えのき 大根 果物	775 31.6
11	火	○	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 オリーブオイル 菜種油	人参 大根 キャベツ もやし きゅうり 玉葱 果物	751 31
12	水	○	眼科検診 桃缶と寒天の目玉焼き	ホットドッグ パミセリスープ おかしな目玉焼き	牛乳 フランクフルト 豚肉 粉寒天	胚芽コッペパン バター 菜種油 パミセリ 砂糖 じゃが芋	キャベツ 大根 生姜 玉葱 人参 青梗菜 小松菜 黄桃缶	795 30.6
13	木	○	桜の花入りご飯	桜の花びらご飯 魚の西京焼き 野菜の昆布和え 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 大根 生姜 小松菜 人参 大根 葱	796 39.4
14	金	○	韓国風焼肉に 韓国もちのスープ	麦ご飯 プルコギ トックスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉	白米 麦 菜種油 砂糖 トック餅 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 蕪 玉葱 もやし 生姜 大根 椎茸 葱 果物	821 31.3
17	月	○	青森県八戸市の 郷土料理南都煎餅汁	ご飯 メンチカツ ボイルキャベツ ミニトマト 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 菜種油 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	877 30.6
18	火	○	全国学力調査3年 心臓病検診1年	麦ご飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の五目煮 味噌汁	牛乳 ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ 鮭	蒟蒻 白米 麦 砂糖 じゃが芋 菜種油	人参 大根 葱 小松菜 グリンピース	804 41.5
19	水	○	中国料理 四川風の味を堪能	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 菜種油 砂糖 澱粉 ごま油 ごま	生姜 大根 椎茸 人参 葱 蕪 胡瓜 もやし	785 29.5
20	木	○	内科結核検診 PTA合同委員会	麦ご飯 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 小松菜 人参 えの き 大根 葱 もやし	777 36.2
21	金	○	セーフティ教室1年 沢山の具入り鶏卵焼き	麦ご飯 たまごの千種焼き 切り干し大根の含め煮 生揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵 油揚げ 生揚げ 味噌	白米 麦 菜種油 砂糖	人参 椎茸 玉葱 パセリ 切り干し大根 えのき 大根 小松菜	797 33.3
24	月	○	ピンパは 韓国料理混ぜご飯	混ぜピンパ キムチチゲ 果物	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 昆布	白米 麦 ごま油 ラー油 菜種油	大根 切干大根 人参 もやし 小松菜 キャベツ 生姜 白菜 キムチ 果物	761 28
25	火	○	腎臓検診1次1回 滋賀県の郷土料理汁	わかめご飯 ししゃもの竜田揚げ 呉汁 からし和え	牛乳 わかめ ししゃも 大豆 豚肉 味噌 豆腐	白米 砂糖 菜種油 蒟蒻	生姜 牛蒡 大根 大根 葱 人参 小松菜 もやし	855 35.8
26	水	○	救急救命・消防研修 豆腐入りハンバーグ	麦ご飯 ヘルシーバーグ セサミンコーンポテト ベジスープ	牛乳 豚肉 豆腐	白米 麦 パン粉 じゃが芋 ごま 春雨	玉葱 コーン 人参 椎茸 キャベツ 葱 小松菜	869 33.2
27	木	○	耳鼻科検診・鮭で作る 北海道の郷土料理	白米ご飯 チャンチャン焼き 五目きんぴら じゃが芋の味噌汁	牛乳 鮭 味噌 豚肉 油揚げ 昆布	白米 砂糖 バター 蒟蒻 ゴマ ごま油 じゃが芋 菜種油	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 えのき 牛蒡 大根 葱 小松菜	777 34.2
28	金	○	離任式・Ca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 菜種油 じゃが芋 バター ザラメ オリーブオイル	大根 生姜 玉葱 人参 セロリ 大根 きゅうり	936 31.2

◎ 果物は出回り状況により 変わります。
★ 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	812	33.2	24.8	414	4	377	0.53	0.61	41	6.2	3.3
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ 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