



平成30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
					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	
6	金			1学期始業式	給食なし			
9	月	○		第57回入学式	給食なし			
10	火	○	給食始まり 対面式	ターメリックライス アレル源無米粉カレー ハニーサラダ	豚肉 大豆 牛乳	白米 玄米 菜種油 米油 砂糖 米粉 蜂蜜	人参 南瓜 大蒜 生姜 玉葱 ロリエ 胡瓜 キャベツ	955 25.9
11	水	○	身体測定 チーズ卵パン粉入りスープ	フィッシュバ-ガ- イタリアンス-プ お菓子な目玉焼き	牛乳 ホキ 鶏肉 チーズ 鶏卵 寒天粉	胚芽パン 菜種油 パン粉 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 ロリエ コーン 小松菜 黄桃	756 37.5
12	木	○	大根おろしと鯖の さっぱりスパゲティ	練馬スパゲティ フレンチサラダ	牛乳 鯖 海苔	スパゲティ 砂糖	キャベツ もやし 人参 玉葱 大根	751 31
13	金	○	生徒写真撮影 全校学年保護者会	入学・進級祝い膳 赤飯 プリの照り焼き 野菜の土佐和え つぼん汁	牛乳 小豆 鱈 豆腐 昆布 煮干 鶏肉	ごま 白米 もち米 里芋 蒟蒻	小松菜 もやし 人参 牛蒡 大根 椎茸 葱	789 37.2
16	月	○	腎臓検診	玄米御飯 メンチカツ 添え野菜 せんべい汁	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 味噌 豆腐	白米 玄米 菜種油 ごま 蒟蒻 砂糖パン粉 じゃが芋 南部煎餅	もやし 大根 キャベツ 葱 トマト 人参 グリーンピース 小松菜 生姜	904 31.5
17	火	○	3年全国学力調査	玄米御飯 魚の塩焼き ひじきと大豆の五目煮 野菜の味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 ひじき 油揚 味噌	白米 玄米 菜種油 蒟蒻 砂糖 じゃが芋	人参 大根 葱 小松菜 グリーンピース	803 39.4
18	水	○	眼科検診	玄米御飯 ヘルシーバーグ セサミコーンポテト ベジスープ	牛乳 豚肉 豆腐	白米 玄米 パン粉 じゃが芋 ごま 春雨	玉葱 コーン ロリエ 人参 椎茸 キャベツ 葱 小松菜	907 34.1
19	木	○	内科結核検診 PTA合同委員会	玄米御飯 プルコギ(韓国焼肉) トック(韓国もち)スープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉	白米 玄米 米油 砂糖 ごま油 ごま トック餅	玉葱 人参 もやし にら 生姜 大蒜 りんご 椎茸 葱 小松菜	799 31
20	金	○	1年セーフティ教室	玄米御飯 たまごの千種焼き ハリハリ(切干大根)漬け 生揚げ汁	牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵 昆布 生揚げ 味噌	白米 玄米 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	777 31.1
23	月	○	中国四川料理の 麻婆豆腐を堪能しよう	玄米御飯 マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 レンズ豆 味噌	白米 玄米 米油 ごま ごま油 春雨 砂糖	生姜 大蒜 人参 人参 葱 ロリエ 蕪 胡瓜 もやし	802 29.8
24	火	○	脳細胞に有効な サバを食べよう	玄米御飯 サバの味噌煮 野菜の辛子和え 沢煮碗	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 昆布	ごま 白米 玄米 砂糖 ごま油	生姜 小松菜 もやし 人参 大蒜 えのき 大根 葱	760 35.2
25	水	○	腎臓検診 韓国料理の混ぜ御飯	混ぜビビンバ キムチチゲ 果物	牛乳 豚肉 味噌 昆布 豆腐	白米 玄米 米油 砂糖 ごま油 ラー油	切干大根 人参 もやし 小松菜 生姜 オレンジ 大蒜 キャベツ 白菜 キムチ 蕪	770 28.1
26	木	○	耳鼻科検診 滋賀県の郷土料理汁	豆わか御飯 ししゃもの香り揚げ 野菜の利久和え 呉汁	牛乳 大豆 若布 ししゃも 油揚 豚肉 味噌 豆腐	白米 米油 砂糖 ごま 蒟蒻	生姜 小松菜 人参 牛蒡 大根 大蒜 葱 もやし	866 39
27	金	○	離任式 桜の花を吹き込みます	桜の花びら御飯 鯖の西京焼き 野菜の昆布和え 豚汁	牛乳 鯖 味噌 昆布 豚肉 油揚 豆腐	白米 もち米 砂糖 米油 蒟蒻 じゃが芋	桜の花 大蒜 生姜 小松菜 人参 大根 牛蒡 葱	765 36.7

◎学校給食費は1食323円です。5月から朝日信用金庫より引き落としを開始します。 (実施回数1・2・3年14回)

◎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。

◎13日つぼん汁は熊本県の郷土料理で ハレの日や特別な日に食べる汁で壺に入れたことから名づけられたと言われています。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ			食物繊維	食塩
摂取基準	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
今月の平均	815	33.4	24.7	400	3.8	371	0.54	0.62	31	6.6
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	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