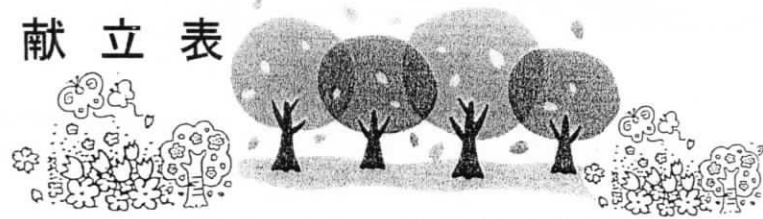




4月の献立表



平成31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	たんぱく質
8	月			1学期始業式	給食なし			
9	火			第58回入学式	給食なし			
10	水	○	給食始まり	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 大根 生姜 玉葱 ロリエ 胡瓜 キャベツ	892 26.2
11	木	○	イタリアンスープは チーズ卵パン粉入リス-ブ	フィッシュバーガー イタリアンスープ 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	817 41.4
12	金	○	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	744 31.1
15	月	○	入学・進級の お祝い御膳	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	829 42.4
16	火	○	せんべい汁は 青森県の郷土料理	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	830 30.6
17	水	○	ピンク色の鮭は 白身の魚	玄米御飯 鮭の塩焼き 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 油揚げ 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	752 43.2
18	木	○	豆腐と玉葱たっぷりの ヘルシーハンバーグ	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	831 35.2
19	金	○	韓国風の 焼肉とスープ	玄米御飯 ブルコギ トックスープ 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 大根 りんご 椎茸 葱 小松菜	767 30.1
22	月	○	大根の皮は毛細血管 を強化するビタミンP含有	玄米御飯 たまごの干種焼き 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	722 29.9
23	火	○	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 大根 椎茸 人参 葱 ロリエ 茸 胡瓜 もやし	786 31.9
24	水	○	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 大根 えのき 大根 葱	767 37.8
25	木	○	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 大根 キャベツ 白菜 キムチ 蓮	710 29.2
26	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 油揚げ 豆腐	白米 もち米 砂糖 米油 蒟蒻 じゃが芋	桜の花 大根 生姜 小松菜 人参 大根 牛蒡 葱	814 42.5
27	土			ゴールデンウィークが始まります	休日も牛乳を飲もう♪			
28	日		私達の脳を育てる	最大要因は食べ物です。頭の回転を速め	IQを高め集中力と	記憶力を高める	食べ方をしましょう♪	

◎学校給食費は1食323円です。5月から郵便局より引き落としを開始します。 (実施回数1・2・3年13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。
 ◎15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	ビタミン			食物繊維	食塩	
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
摂取基準	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	789	34.7	23.1	383	3.8	346	0.63	0.65	34	6.0	3.1
国の標準	830	26.9~41.5	18.4~27.6	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5	2.5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