

# 4月献立表

今月の給食目標

「給食の決まりを守り、協力し、楽しい給食にしよう」



令和3年度 練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
8	木	☉	ポークカレーライス わかめとツナのサラダ	豚肉 レンズ豆 クリーム コーヒー牛乳 わかめ ツナ缶	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 大根 もやし コーン	エネルギー 802 kcal たんぱく質 12.2 % 脂質 24.7 %
9	金	○	★お赤飯 鶏のみそ焼き 祝 ★沢煮椀 ★紅白ゼリー	ささげ 牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 寒天	米 もち米 ごま 油 片栗粉 砂糖	大根 にんじん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ 生姜	エネルギー 791 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 28.3 %
12	月	○	麦ごはん ☆さわらの西京焼き かきたま汁 ☆春野菜のごま酢和え	牛乳 さわら みそ 鶏肉 鶏卵 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま	ねぎ ほうれん草 なばな 小松菜 もやし にんじん	エネルギー 794 kcal たんぱく質 19.7 % 脂質 27.0 %
13	火	○	☆うぐいす揚げパン 坦々春雨スープ フルーツヨーグルト	きな粉 牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 桃缶 葡萄缶	エネルギー 767 kcal たんぱく質 14.4 % 脂質 29.5 %
14	水	○	オムチキンライス ひじきのマリネ 練馬野菜のたっぷりスープ	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳 ベーコン 大豆 ハム ひじき	米 バター 油 砂糖 じゃが芋	トマトジュース 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ トマト缶 もやし	エネルギー 788 kcal たんぱく質 14.3 % 脂質 32.7 %
15	木	○	五目寿司 ☆若竹汁 ◎ほうじ茶ケーキ	油揚げ えび 鶏肉 卵 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま 油 バター 小麦粉	干し椎茸 かんぴょう にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ みずな	エネルギー 876 kcal たんぱく質 12.7 % 脂質 27.4 %
16	金	○	おろし豚丼 豆腐団子汁 竹輪入り和風サラダ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ 竹輪	米 ごま油 油 砂糖 ごま 片栗粉 白玉粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし こねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 キャベツ	エネルギー 800 kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 22.1 %
19	月	○	☆わかめしらすご飯 ★五目呉汁 食育の日 ☆魚のバターしょうゆ わかくさポテト	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 かじき 大豆 鶏肉 油揚げ みそ 青のり	米 ごま バター 里芋 こんにゃく じゃが芋	にんにく ごぼう にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	エネルギー 831 kcal たんぱく質 17.8 % 脂質 26.0 %
20	火	○	麻婆豆腐丼 パリパリ中華サラダ	豆腐 豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油 ぎょうざの皮	ねぎ にんにく 生姜 もやし きゅうり 赤ピーマン	エネルギー 845 kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 30.4 %
21	水	○	スパゲティポモドーロ ☆アスパラのサラダ ピーチゼリー	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 まぐろ 寒天	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 アスパラガス キャベツ きゅうり 人参 桃ジュース	エネルギー 790 kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 28.4 %
22	木	○	麦ごはん つくね蒸し のりのつくだ煮 けんちん汁	牛乳 鶏肉 あじ みそ 鶏卵 うずら卵 のり 豆腐	米 大麦 パン粉 ごま油 ごま 砂糖 油 こんにゃく 里芋	ねぎ 生姜 にんじん ごぼう 大根	エネルギー 774 kcal たんぱく質 17.4 % 脂質 23.7 %
23	金	○	焼きそばドック ミネストローネ	豚肉 青のり 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	コッペパン 中華めん 油 じゃが芋 マカロニ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト缶 パセリ粉	エネルギー 800 kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 26.8 %
26	月	○	麦ごはん いかのチリソース スーラータン 華風野菜	牛乳 いか 豚肉 豆腐 鶏卵	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ きくらげ たけのこ にんじん みつば 大根 きゅうり	エネルギー 784 kcal たんぱく質 16.4 % 脂質 26.4 %
27	火	○	☆たけのこご飯 ししゃもの石垣フライ もずくスープ 小松菜の辛子ごま和え	油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏卵 鶏肉 豆腐 もずく	米 もち米 砂糖 パン粉 ごま 小麦粉 油	たけのこ みつば ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	エネルギー 838 kcal たんぱく質 18.7 % 脂質 33.1 %
28	水	○	◎ガリバタ焼肉チャーハン 中華コーンスープ ☆果物(いちご)	豚肉 牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ	米 大麦 油 バター ごま ごま油 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こねぎ コーン えのきたけ チンゲンサイ いちご	エネルギー 769 kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 26.4 %
30	金	○	みそつけ麺 キャラメルポテト	豚肉 みそ わかめ 牛乳	中華めん 油 ごま ごま油 さつま芋 グラニュー糖 バター	生姜 にんにく にんじん 玉葱 白菜 もやし きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ	エネルギー 790 kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 29.1 %

※ 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。

◎はじめての献立 ☆季節のこんだて ★行事等のこんだて

<1人当たりの平均栄養摂取量>

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	%	%	mg	mg	A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
八坂中 平均	802	15.8	27.6	365	2.9	244	0.48	0.59	26	5	3.3
摂取基準	830	エネルギーの(13~20%)	エネルギーの(20~30%)	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

<3月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	キャベツ にんじん	れんこん さつま芋 みず菜 ニラ パセリ	いちご	ちりめんじゃこ	にんにく ごぼう りんご	きゅうり みつば	鮭 玉葱
産地	練馬区	茨城	佐賀	兵庫	青森	群馬	北海道
食材	もやし うど	ほうれん草 小松菜	かぶ ねぎ にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが ぶり まだい	チンゲンサイ さわら	えのきたけ エリンギ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	静岡	長野

※4月の飲用牛乳の生産地予定は、東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道です。

## 給食費について

令和3年度の1食単価は、333円です。保護者負担額は材料費のみです。給食費の引き落とし日前日までに、口座へご入金をお願いいたします。初回引き落としは5月31日(月)です。