

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4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	金	ミルクコーヒ	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 生クリーム コーヒ牛乳 いんげん豆 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 きゅうり コーン	エネルギー 806 kcal たんぱく質 13.0 % 脂質 25.7 %
11	月	○	★お赤飯 鯖の西京焼き 祝 花麩のすまし汁 ★紅白ゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 寒天	米 もち米 ごま 砂糖 白玉団子 油 焼き麩	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	エネルギー 795 kcal たんぱく質 18.4 % 脂質 24.2 %
12	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 鶏肉 わかめ ヨーグルト	ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	ねぎ 生姜 にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ 小松菜 みかん缶 パイン缶 桃缶 ぶどう缶	エネルギー 798 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 34.4 %
13	水	○	コーンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き 練馬野菜たっぷりスープ	ベーコン 豚肉 牛乳 鶏肉 レンズ豆	米 バター 油 マーマレード じゃが芋	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース 白菜 トマト缶	エネルギー 804 kcal たんぱく質 16.4 % 脂質 36.7 %
14	木	○	五目寿司 ☆若竹汁 抹茶チーズケーキ	油揚げ えび 鶏肉 卵 牛乳 わかめ チーズ	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 804 kcal たんぱく質 14.6 % 脂質 32.1 %
15	金	○	麻婆麺 じゃがいものパリパリサラダ	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 はちみつ	ねぎ にんにく 生姜 いら グリーンピース きゅうり にんじん キャベツ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 17.1 % 脂質 36.7 %
18	月	○	おろし豚丼 豆腐団子汁 春野菜のごま酢和え	豚肉 牛乳 豆腐 竹輪	米 ごま油 油 砂糖 ごま でん粉 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 ほうれん草 菜の花 小松菜	エネルギー 762 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 21.7 %
19	火	○	★深川めし ☆魚のバターしょうゆ焼き ★ちゃんこ汁	あさり 油揚げ 牛乳 かじき 削り節 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ みそ	米 大麦 ごま 砂糖 バター 油 しらたき	生姜 さやいんげん にんにく にんじん 大根 えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 23.0 % 脂質 31.8 %
20	水	○	麦ごはん いかのチリソース スーラータン 果物(セミノール)	牛乳 いか 豚肉 豆腐 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 いら セミノール	エネルギー 770 kcal たんぱく質 17.0 % 脂質 27.1 %
21	木	○	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 いんげん豆 チーズ 牛乳 ツナ缶 寒天	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ごま 桃ジュース	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 にんじん 桃缶	エネルギー 813 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 31.4 %
22	金	○	麦ごはん のりのつくだ煮 ☆新じゃがのそぼろ煮 きなこもち	牛乳 豚肉 高野豆腐 のり きな粉	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白玉粉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	エネルギー 814 kcal たんぱく質 12.6 % 脂質 18.7 %
25	月	○	わかめしらすごはん ひじき入り厚焼き卵 おからの団子汁 果物(冷凍りんご)	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 鶏肉 ひじき いんげん豆 卵 鶏肉 おから	米 ごま 油 砂糖 じゃが芋 里芋 白玉粉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース 大根 えのきたけ 小松菜 冷凍りんご	エネルギー 805 kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 23.9 %
26	火	○	ぶどうパン&ディニッシュ ロビ・ラーティッコ(グラタン) シスコン・マッケラケイト(スープ)	牛乳 鮭 いんげん豆 クリームチーズ ウインナー	ぶどうパン ディニッシュ 油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 ブロッコリー にんにく キャベツ コーン	エネルギー 820 kcal たんぱく質 17.3 % 脂質 34.6 %
27	水	○	ビビンバチャーハン 中華風コーンスープ キャラメルポテト	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 さつま芋 バター	生姜 にんにく ぜんまい にんじ ん しめじ もやし ほうれん草 コーン たまねぎ きくらげ チン ゲンサイ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 28.8 % 脂質 28.9 %
28	木	○	たけのこご飯 焼きししゃものさっぱり味 白玉入りあんかけ汁 果物(いちご)	油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	米 もち米 砂糖 白玉団子 油 片栗粉	たけのこ みつば 生姜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう 白菜 小松菜 いちご	エネルギー 791 kcal たんぱく質 17.9 % 脂質 27.1 %

※ 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(β-胡萝卜素)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
八坂中 平均	802	16.4	29	374	3.4	209	0.32	0.43	13	6.8	2.9
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

<4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 またい	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4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
願いたします。
初回引き落としは5月27日
(金)です。