



令和4年 3月の献立表

練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名 ★:アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品		
1	火	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ さばのトウバンジャンやき とうふだんごじる	★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 さば 豆腐 豚肉	米 大麦 ★ごま 米油 砂糖 白玉粉 じゃが芋	ねぎ 生姜 にんにく にんじん 大根 小松菜 えのきだけ	586	27.4
2	水	ココアむすびパン パンネのミートソースグラタン パイザンヌスープ	★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆 クリーム チーズ とり肉	ココアパン マカロニ 米油 砂糖 小麦粉 バター パン粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ セロリー 大根 小松菜	590	25.9
3	木	★ちらしずし あつあげとはるやさいのもの ももとカルピスの 2しょくゼリー ひな祭り	油揚げ しらす干し あなご ★卵 のり ★牛乳 とり肉 厚揚げ 寒天 ゼラチン アガー	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油 乳酸菌飲料	干しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう れんこん たけのこ さやいんげん 桃缶 桃ジュース	593	24.1
4	金	★キムチチャーハン トックスープ リクエスト ★じゃことやさいのじゃがいもチヂミ	豚肉 ★卵 ★牛乳 とり肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 米油 トック じゃが芋 上新粉 砂糖 ごま油 ★白すりごま	キムチ(7月分-27品不使用) チンゲンサイ にんじん 白菜 干しいたけ 水菜 ねぎ たまねぎ にんにく こねぎ	577	22.2
7	月	むぎごはん ぶりのしおこうじやき やさいのツナあえ のっぺいじる	★牛乳 ぶり まぐろ 豚肉 油揚げ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ でん粉	きゅうり 小松菜 にんじん キャベツ 大根 ねぎ	583	26.0
8	火	やさいしょうゆラーメン リクエスト ★うすらのたまご ★だいずとさつまいものごまからめ	豚肉 なたと ★牛乳 ★うすら卵 大豆	中華めん ごま油 米油 砂糖 片栗粉 油 さつまい 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ チンゲンサイ	661	26.9
9	水	まめわかごはん 給食委員 会考案 メニュー ★とうふいりハンバーグ みそけんちんじる	炊き込みわかめの素 大豆 ★牛乳 豚ひき肉 豆腐 レンズ豆 ★卵 みそ	米 大麦 パン粉 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ たまねぎ にんにく 生姜 トマトピューレ こぼろ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	564	24.6
10	木	★こうやどうふのたまごとじどん こまつなとだいこんのみそじる	高野豆腐 豚肉 ★卵 ★牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ 大根 えのきだけ ねぎ 小松菜	561	25.3
11	金	とりごぼうおこわ ★ししゃものねぎソース にくじゃが	とり肉 油揚げ ★牛乳 ★子持ちししゃも 豚肉 さつまい揚げ	米 もち米 米油 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 しらたき	生姜 ごぼう にんじん こねぎ ねぎ たまねぎ さやいんげん	619	26.1
14	月	コーンピラフ ★はるやさいのオムレツ いんげんまめとやさいのトマトスープ	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 クリーム ベーコン いんげん豆	米 大麦 バター 米油 じゃが芋 マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン パセリ なばな にんにく セロリー キャベツ トマト缶	584	22.9
15	火	むぎごはん のりのつくだに さわらのさいきょうやき とんじる リクエスト	★牛乳 のり さわら みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	605	25.6
16	水	ビーンズドライカレー ハニーサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ★牛乳	米 大麦 米油 小麦粉 バター はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん レーズン 白菜 きゅうり キャベツ くだもの	585	19.8
17	木	マーボーどうふどん リクエスト ★こくとうかんいり フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳 寒天	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 黒砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく にんじん たけのこ 桃缶 みかん缶 ★パイナップル缶	592	21.1
18	金	きなこあげパン はるやさいのポトフ だいずいりサラダ リクエスト	きな粉 ★牛乳 豚肉 ソーセージ 大豆 わかめ	ねじりパン 米油 砂糖 じゃが芋 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	560	23.1
22	火	ねりマスバゲティ こまつなとコーンのサラダ リクエスト ★こうちゃのカップケーキ	まぐろのり ★牛乳 クリーム ★卵	スバゲティ オリーブ油 米油 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ 大根 あさつき キャベツ にんじん 小松菜 コーン にんにく	638	23.1
23	水	★おせきはん とりにくのからあげ いそかあえ よしのじる 祝卒業	小豆 ★牛乳 とり肉のり 油揚げ かまぼこ	もち米 米 ★黒ごま 油 片栗粉 小麦粉 ごま油 こんにゃく 焼きふ うどん	生姜 にんじん もやし 大根 小松菜 ねぎ みつば	614	26.5

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※今年度の学納金の引き落としは終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

≪学校給食平均栄養摂取量の記載について≫

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
3月の平均	595	16.4 % (24.4g)	32.3 % (21.3g)	326	92	2.2	289	0.37	0.50	23	5.9	2.4