

# 3月の献立表

令和4年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー	だし	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質		
1	水		マーボー豆腐丼 かんたん 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにくしょうがしいたけ にんじん たけのこたまねぎ ねぎ にもやし チンゲンサイ	611 26.9	とり	
2	木		きなこあげパン にくだんご 肉団子スープ みかん	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	ミルクパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい にもやし みかん	597 22.6	とり	
3	金		ごもく 五目ちらしずし うすくず汁 かしめだま おかしなお菓子な目玉焼き	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えび とうふ のり かまぼこアガー わかめ	こめ さとう あぶら くずこ	にんじん れんこん しいたけ えだまめ えのき こまつな おうとう	566 21.9	かつお	
6	月		チョコチップパン シェパーズパイ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	チョコチップパン あぶら マッシュポテト	にんじん たまねぎ トマトピューレ だいこん キャベツ	581 23.7	とり	
7	火		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き やさい 野菜のおかかあえ 五目汁	ぎゅうにゅう さけ みそ おかか とりにく	こめ さとう パター ちくわぶ かたくりこ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ	552 30.5	こんぶ かつお	
8	水		ぎゅうにゅう 牛丼 やさい しおこんぶ きよみ 野菜の塩昆布あえ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しおこんぶ	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし キャベツ きよみオレンジ	622 20.2	かつお	
9	木	★	カレーライス コーンサラダ	ミルクコーヒー ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	645 19.0	ぶた	
10	金		えびピラフ ABCスープ キャロットケーキ	ぎゅうにゅう とりにく えび たまご	こめ あぶら パター じゃがいも ABCマカロニ はくりきこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン こまつな	661 22.6	とり	
13	月		ごはん かじきのかりんとう揚げ やさい 野菜のからしあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう かじき とりにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ちくわぶ こんにやく かたくりこ	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ しいたけ	628 27.2	かつお	
14	火		ごはん チーズタッカルビ はるさめ 春雨サラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	こめ ごまあぶら さつまいも さとう あぶら はるさめ かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ こまつな	666 26.4	とり	
15	水		こぎつねごはん ししゃものピリ辛焼き みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも とりにく とうふ みそ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	597 29.4	かつお	
16	木		ジャージャー麺 フルーツパンチ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま さとう かたくりこ サイダー	ねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ たけのこ にんじん きゅうり みかん とうとう パイナップル	634 23.5	ぶた	
17	金		ごはん 鶏肉の照り焼き だいこん いなかにる 大根サラダ 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら こんにやく	しょうが だいこん きゅうり にんじん しめじ ねぎ	596 27.4	かつお	
20	月		ごはん さばの文化干し いろど 彩りきんぴら 吉野汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく かたくりこ あられふ	ごぼう れんこん にんじん ピーマン パプリカ ねぎ だいこん	684 28.7	かつお	
21	火	しゅん ぶん ひ <b>春分の日</b>							
22	水		せきはん とりにく 赤飯 鶏肉のからあげ やさい 野菜のごまあえ 沢煮椀	ぎゅうにゅう ささげ とりにく あぶらあげ ぶたにく	こめ もちごめ ごま あぶら かたくりこ はくりきこ さとう	しょうが にんにく もやし にんじん はくさい ほうれんそう だいこん しいたけ ねぎ こまつな	649 27.5	かつお	

★はミルクコーヒーです。

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	619	25.2	22.5	325	2.0	228	0.24	0.46	13	4.9	2.5



～6年生に聞いた！もう一度食べたい給食～

アンケート結果は以下の通りです。



	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート
1位	きなこあげパン	とり 鶏のからあげ	ABCスープ	フルーツパンチ
2位	ジャージャー麺(同率1位)	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	はるさめ 春雨サラダ	みかん
3位	カレーライス・練馬スパゲティ	さかな 魚のかりんとう揚げ	にくだんご 肉団子スープ	キャロットケーキ

