

令和5年



3月献立表

練馬区立関町小学校

実施日 日 曜	献立名	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		献立名	献立名	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	1人1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1 水	牛乳	わかめごはん とり肉の照り焼き 煮びたし 野菜のみそ汁	6年生が考えた献立	わかめ 牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 さとう	しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ	557	18.0
2 木	牛乳	ジャージャー麺 大学いも		ぶた肉 とり肉 みそ 牛乳	中華めん 油 ごま油 さとう かたくり粉 さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	672	14.2
3 金	牛乳	ちらし寿司 魚の西京焼き すまし汁 くだもの	3月3日：ひな祭り 	とり肉 牛乳 魚 みそ 豆腐	米 さとう 油 花ふ	にんじん たけのこ しいたけ かんぴょう 枝豆 しょうが えのきたけ 小松菜 ねぎ くだもの	601	20.5
6 月	牛乳	Cheese and Egg Curry (→チーズとたまごのカレーライス) グリーンサラダ	6年生：外国語の献立 	とり肉 粉チーズ うずら卵 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	721	13.1
7 火	牛乳	ごはん とんかつ ポイルキャベツ けんちん汁	旬の食材 キャベツ 	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ ごぼう にんじん 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	637	15.1
8 水	牛乳	はちみつレモントースト オニオンドレッシングサラダ ポークビーンズ	アメリカ料理	牛乳 ぶた肉 大豆	食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	レモン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ グリーンピース	596	14.2
9 木	牛乳	焼き豚チャーハン 白身魚の香味ソース揚げ しめじの中華スープ		焼き豚 牛乳 白身魚 とり肉	米 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん ねぎ グリンピース にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ 小松菜	599	17.9
10 金	牛乳	チキンクリームライス じゃがいものハニーサラダ		とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ きゅうり キャベツ	630	12.8
13 月	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜とコーンいため 白菜とわかめのみそ汁	6年生が考えた献立 旬の食材 小松菜 	牛乳 鮭 油揚げ わかめ みそ	米 油	もやし コーン 小松菜 大根 にんじん たまねぎ 白菜 ぶなしめじ ねぎ	543	19.5
14 火	牛乳	ガーリックフランス 枝豆のサラダ クリームシチュー	旬の食材 ブロッコリー 	牛乳 とり肉 大豆 牛乳 生クリーム	フランスパン マーガリン(乳不使用) 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	604	14.7
15 水	牛乳	こぎつねごはん 小松菜入り卵焼き 吉野汁	旬の食材 小松菜 	とり肉 油揚げ 牛乳 卵	米 もち米 油 さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	584	17.4
16 木	牛乳	コーンピラフ タンドリーチキン ABCスープ	インド料理	とり肉 牛乳 無糖ヨーグルト 大豆	米 油 ABCマカロニ(卵なし)	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 青ピーマン にんにく しょうが キャベツ 小松菜	570	17.5
17 金	牛乳	ごはん ひじきふりかけ 三色炒め すき焼き風肉豆腐		牛乳 ひじき 削り節 ぶた肉 豆腐	米 さとう ごま 油 しらたき	もやし にんじん 小松菜 にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ	570	17.7
20 月	牛乳	豚キムチ丼 フルーツポンチ	6年生：展覧会メニュー キラキラ鮭石フルーツポンチ がもう一度登場します！	ぶた肉 牛乳 寒天缶	米 大麦 ごま油 さとう かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ なら みかん缶 パイン缶 桃缶 マスカット缶	550	14.5
22 水	牛乳	お赤飯 とり肉の竜田揚げ 青菜のおひたし 野菜椀	卒業お祝い献立 	ささげ 牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐	米 もち米 かたくり粉 油 さとう こんにゃく	にんにく しょうが 小松菜 にんじん もやし えのきたけ 大根 ねぎ	578	16.3

※ 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。 ※給食回数15回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	
今月の平均	601	16.1	33.1	2.6	320	83	2.1	225	0.27	0.46	15	5.5

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早朝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク