令和6年
3月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	金	ご飯	○	ホワイトシチュー レモンドレッシングのツナサラダ 果物 6の2 きせつのりょうり	ぎゅうにゅう とりにく クリーム パルメザンチーズ まぐろかん	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゅうり キャベツ レモン いちご	こめ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	609	20.5	35.0
4	月	ちらし寿司	○	お吸い物 紅白ゼリー 6の1 ぎょうじしょく ものせっく	あぶらあげ えび たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	かんぴょう ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう こめあぶら やきふ カルピス アセロラジュース	555	23.9	28.2
5	火	麦ご飯	○	鮭の西京焼き 磯の香和え さつま汁	ぎゅうにゅう べにざけ みそ ほしのり ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう こめあぶら さつまいも	587	31.9	22.8
6	水	マーボー豆腐丼	○	6の2 ちゅうか 春雨サラダ サイダーゼリーフルーツのせ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう かんてん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり レモン パインアップルかん みかんかん	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ジュース	610	23.4	29.2
7	木	ミルクパン	○	リハマカローニ・ラーティッコ ヴィナグレッチサラダ 6の3 せかいのりょうり	ぎゅうにゅう とりひきにく クリーム チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ	ミルクパン こめあぶら マカロニ こむぎこ バター さとう	599	23.5	40.3
8	金	チャーハン	○	6の3 ちゅうか 春雨スープ さつまいものごま団子	たまご やきぶた なると ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ ねぎ グリンピース しょうが にんじん はくさい にら	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも しらたまこ じょうしんこ しろごま だいずあぶら	636	22.1	33.1
11	月	ご飯	○	白身魚のマヨコーン焼き 白菜と小松菜のごま和え 呉汁	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ だいず みそ	コーン はくさい にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ マヨネーズ（エッグフリー） さとう しろすりごま こめあぶら こんにゃく	565	25.7	30.3
12	火	わかめご飯	○	ジャンボ餃子 トックスープ 果物 6の1 ちゅうか	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら ほししいたけ にんじん はくさい みかん	こめ だいずあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こめあぶら トック	595	21.3	25.6
13	水	麦ご飯	○	ししゃものみりん焼き じゃが芋と厚揚げの煮物	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ほししいたけ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう	600	27.4	29.0
14	木	たけのこの炊き込みご飯	○	鶏のゆずみそ焼き 春キャベツと卵の中華スープ 果物 6の1 きせつのりょうり	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご	たけのこ にんじん グリンピース ゆず たまねぎ しめじ キャベツ いちご	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	579	26.0	31.9
15	金	沖縄そば風	○	シークヮーサーとみかんのゼリー 6の1 きょうどりょうり	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう かんてん	にんじん たまねぎ ねぎ シークヮーサー みかんジュース	ちゅうかめん さとう こめあぶら	580	22.9	33.8
18	月	ご飯	○	鰆のみそマヨネーズ焼き 菜花のかきたま汁 果物 6の5 きせつのりょうり	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ たまご	ピーマン たまねぎ しめじ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな いちご	こめ マヨネーズ（卵なし） さとう じゃがいも かたくりこ	595	28.9	30.3
19	火	ナン	○	チキンカレー　コールスローサラダ みかんゼリー 6の1 せかいのりょうり	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト クリーム かんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン オレンジジュース	ナン こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ さとう	613	21.5	40.2
21	木	赤飯	○	鶏肉の唐揚げ さくらサラダ すまし汁 6の2 ぎょうじしょく そつぎょういわい	ささげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ もちごめ くろごま だいずあぶら かたくりこ こめあぶら さとう てまりふ	659	26.4	35.5

※　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14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	599	16.5	31.9	2.5	329	87	2.0	209	0.24	0.39	14	4.9