



3月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名			栄養価(えいようか)
				おもに体をたくもつものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (金)		ちらし寿司 桃の節句こんだて	★ぶりの照り焼き とろみ仕立ての五色汁 ★もものヨーグルトあえ	とりもも あぶらあげのり ★ぎゅうにゅう ★ぶり とりにく とうふ ★ヨーグルト	もちごめ こめ さとう こめあぶら かたくりこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん しょうが レモン かぶ しめじ こまつな ももかん	669 28.8
4 (月)		ご飯	♪野菜コロッケ なめこ汁 和風サラダ 6-2 3班が考えた料理	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ わかめ みそ	こめ じゃがいも マッシュポテト こめあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう あげあぶら	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ だいこん なめこ キャベツ きゅうり	618 21.3
5 (火)		★あぶたま丼	いかのサラダ	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう いか	こめ おおむぎ しらたき さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ あかピーマン もやし きゅうり コーン	557 24.7
6 (水)		★きなご揚げパン 大北小アネクト 料理2位&6年生リクエスト主食1位	★イタリانسープ マカロニサラダ	きなご ★ぎゅうにゅう とりもも ★チーズ ★たまご	★ミルクパン あげあぶら グラニューとう こめあぶら じゃがいも パンこ マカロニ オリーブ油 さとう	セロリー しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	579 23.7
7 (木)		わかめご飯	★ししゃものみりん焼き ★干草あえ 呉汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごんにやく さとう ★ごま じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ ねぎ	548 27.4
8 (金)		四川豆腐丼 6年生リクエスト 副菜2位	ばりばりサラダ いちご	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンドンのかわ あげあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり いちご	564 22.0
11 (月)		スパゲティナポリタン	♪練馬野菜のスープ かんきつるい 6-1 6班が考えた料理	ベーコン ウィンナー ★ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲティ オリーブ油 こめあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん ビーマン セロリー しょうが キャベツ ブロッコリー ネーブル	584 19.6
12 (火)		ご飯 6年生リクエスト 副菜3位	★♪大根もち 厚揚げと小松菜の味噌汁 ピリピリしらたき 6-1 2班が考えた料理	★ぎゅうにゅう いか あつあげ みそ	こめ こめこ ごまあぶら さとう ★しろごま じゃがいも しらたき	だいこん こねぎ にんにく ほししいたけ ごぼう にんじん こまつな ねぎ	557 20.2
13 (水)		★まるパン	★♪練馬野菜のチーズグラタン トマトスープ やさしいピクルス 6-1 1班 6-2 5班が 考えた料理	★ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ★チーズ ウィンナー ぶたにく いんげんまめ	★こめこパン じゃがいも こめあぶら ★バター こむぎこ なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー しょうが にんにく トマトかん はくさい きゅうり だいこん	557 27.1
14 (木)		キムチチャーハン	♪練馬キャベツのシューシー揚げぎょうざ ★中華風コーンスープ 6-1 8班が考えた料理	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりにく ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ あげあぶら ★バター	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(70%以上27品不使用) ねぎ キャベツ ししいたけ にんにく たまねぎ コーン ほうれんそう	571 22.3
15 (金)		ご飯 練馬みその日	★たらの甘辛揚げ 練馬みそのみそ汁 大根ときゅうりのびり辛漬け	★ぎゅうにゅう ★たら あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう さつまいも こめあぶら ごまあぶら あげあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんにく	568 23.6
18 (月)		ご飯	★鮭の塩こうじ焼き ★れんこんサラダ ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ★さけ ハム みそ とりもも ★たまご	こめ さとう マヨネーズ(卵なし) ★しろすりごま でんぶん	れんこん にんじん きゅうり キャベツ コーン ほししいたけ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	590 29.4
19 (火)		ジャンバラヤ 世界の料理~アメリカ~	ABCスープ 清見オレンジ	ウィンナー とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう マカロニ	たまねぎ ビーマン あかピーマン マッシュルーム コーン トマトジュース セロリー しょうが にんじん キャベツ きよみ	568 22.1
21 (木)		★お赤飯 卒業・進級お祝いこんだて 大北小アネクトデザート2位	鶏肉の照り焼き ★お祝いすまし汁 フルーツポンチ	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★かまぼこ	こめ もちごめ ★くろごま さとう ざらめ かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな みかんかん パインアップルかん ももかん	635 24.2

※天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

※★マークのついた献立(食材)は、アレルギー対応に関わるものです。

※♪マークのついている料理は、6年生が考え、給食用にアレンジしたものです。練馬野菜が納品できない場合は、区外の野菜を使用します。

※下線を引いた料理は、児童のリクエストを反映させたものです。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。