

3月の献立

令和2年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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食分 ¹ (kcal)	たんぱく質 ² (%)	脂質 ³ (%)	塩分 ⁴ (g)
1	月	ココア揚げパン 牛乳 パブリカサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 ウインナー	食パン 粉糖 砂糖 春雨 ごま油 米油 じゃが芋	赤ピーマン にんじん キャベツ もやし しめじ たまねぎ パセリ粉	732	13.5	30.9	2.9
2	火	麦ご飯 牛乳 魚の薬味焼き じゃが芋のごま醤油和え 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 さわか 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 ごま油 じゃが芋 バター 白すりごま 黒すりごま	生姜 にんにく ねぎ にんじん 白菜 小松菜	806	16.8	21.8	3.5
3	水	☆ひな祭りの献立☆ ちらし寿司 牛乳 魚の石垣揚げ 沢煮椀	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 鮭 青のり 豚肉 昆布	米 もち米 砂糖 米油 小麦粉 パン粉 白ごま 黒ごま じゃが芋	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん ごぼう ねぎ	823	19.1	27.6	3.0
4	木	みそラーメン 牛乳 大学芋豆	豚肉 うずら卵 みそ 牛乳 大豆	米油 バター 中華めん 片栗粉 さつま芋 油 砂糖 みずあめ 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 小松菜	998	13.3	27.9	3.8
5	金	オムチキンライス 牛乳 ABCスープ	とり肉 卵 牛乳 ベーコン	米 麦 バター 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリーンピース ピーマン	731	14.0	26.7	3.8
8	月	焼肉チャーハン 牛乳 中華風豆腐スープ サイダージュレ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 アガー	米 麦 米油 ごま油 砂糖 白ごま ジュース スイーツこんにやく	にんじん 生姜 にんにく ねぎ たけのこ 小松菜 キャベツ にら たまねぎ パインアップル缶	728	13.1	25.5	2.7
9	火	ご飯 牛乳 豆腐とうずら卵の煮物 きんぴらごぼう	牛乳 豚ひき肉 うずら卵 豆腐 みそ 鶏ひき肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 しらたき 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しめじ ごぼう さやいんげん グリンピース	810	14.8	27.6	3.1
10	水	フレンチトースト 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	卵 牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ	食パン バター 砂糖 米油 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	769	15.7	36.7	4.1
11	木	練馬ご飯 牛乳 小魚のから揚げ ちゃんご汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 はたはた 鶏ひき肉 豆腐 寒天 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	大根 にんじん 小松菜 生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ 白菜	870	15.5	26.7	3.7
12	金	練馬スパゲティ 牛乳 ひじきのサラダ バイクドチーズケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 ひじき クリームチーズ 卵 クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 片栗粉 米油 小麦粉	大根 大根葉 にんじん きゅうり もやし コーン レモン	857	14.8	33.4	3.5
15	月	チキンカレーライス 牛乳 パリパリサラダ	とり肉 牛乳 わかめ	米 押麦 米油 じゃが芋 米粉 バター はちみつ ワンタンの皮 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ごぼう	928	11.0	24.7	3.2
16	火	☆卒業・進級お祝い献立☆ 赤飯 牛乳 魚の西京焼き のらぼう菜の辛子和え すまし汁	小豆 牛乳 シルバー みそ 豆腐 かまぼこ	米 もち米 黒ごま 砂糖	のらぼう菜 白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ	743	17.7	19.1	2.7
17	水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ きゅうりとわかめのピリ辛和え にらたま汁	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 卵	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく きゅうり もやし たまねぎ 白菜 にら ねぎ	827	16.0	29.9	3.0
18	木	豆腐あんかけ丼 牛乳 茎わかめのサラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 葉ねぎ きゅうり ねぎ	790	14.9	22.3	3.6
22	月	きんぴらバーガー 牛乳 レモンドレッシングサラダ コーンスープ	豚肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	丸パン 米油 砂糖 白ごま バター 小麦粉	ごぼう にんじん キャベツ もやし にんにく レモン セロリー たまねぎ コーン	751	13.7	36.4	4.2
23	火	麦ご飯 牛乳 鯖の文化干し ごまおかか和え 豚汁	牛乳 さば かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 黒ごま 米油 こんにやく じゃが芋	小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	876	16.1	35.2	3.7
24	水	親子丼 牛乳 実だくさんみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 のり 牛乳 みそ 豆腐	米 砂糖 こんにやく 片栗粉 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば ごぼう 大根 小松菜	851	16.2	20.4	4.8

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道、山梨県。

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	817	15.0	27.8	3.5	367	124	3.0	299	0.41	0.62	33	6.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「早起朝ごはん」
運動シンボルマーク