



3月の献立



令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	ハムチーズトースト クリームシチュー 豆のサラダ	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 豆乳 大豆	食パン 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 コーン	817	17.1	44.0	4.3
2	水	○	押し麦ご飯 トッポギ入りチーズタッカルビ サムゲタン風スープ	牛乳 鶏肉 チーズ	米 押麦 さつまいも ごま油 砂糖 トッポギ もち米	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 大根 えのきたけ こねぎ	824	17.1	24.0	2.8
3	木	○	☆ひなまつりの献立☆ ちらし寿司 八タハタのから揚げ 花魁のすまし汁 抹茶プリン	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 わかさぎ 豆腐 アガー クリーム	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉 小麦粉 焼きふ	にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ さやいんげん 生姜 にんにく 小松菜 たまねぎ ねぎ	768	16.1	28.8	3.0
4	金	○	ご飯 肉豆腐 根菜チップス	牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 こんにゃく 砂糖 さつまいも ジャガ芋	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ れんこん	804	14.2	28.7	2.0
8	火	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ 海藻サラダ なめこのみそ汁	牛乳 いか 海藻 豆腐 みそ	米 片栗粉 砂糖 白ごま 米油	生姜 キャベツ もやし コーン なめこ ねぎ たまねぎ	778	15.2	23.8	3.7
9	水	○	サイコロステーキライス グリーンフレンチサラダ ABCスープ	牛肉 牛乳 ベーコン	米 麦 オリーブ油 米油 バター ジャガ芋 マカロニ 砂糖	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ 小松菜 コーン	822	11.5	38.6	3.4
10	木	○	麦ご飯 魚のみそきのことソース 根菜汁 おかしなお菓子な半熟玉子	牛乳 ホキ みそ 寒天	米 麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油 こんにゃく カルピス	しめじ えのきたけ 生姜 ごぼう れんこん にんじん 大根 ねぎ 小松菜 桃缶	733	15.3	18.5	3.1
11	金	○	みそラーメン カミカミサラダ ソーダゼリー	豚肉 みそ 牛乳 すめ 寒天	中華めん 米油 バター 砂糖 ジュース	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 大根 きゅうり	847	14.6	25.8	4.5
14	月	○	ココア揚げパン カルドガジェコ フレンチサラダ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆	コッペパン 粉糖 砂糖 オリーブ油 ジャガ芋 米油	にんにく かぶ かぶ菜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご	755	13.2	39.2	2.6
15	火	○	☆卒業・進級お祝い献立☆ 赤飯 松風焼き 梅おかかお和え お祝い汁	小豆 牛乳 豚肉 卵 みそ かつお節 豆腐 なると	米 もち米 黒ごま パン粉 砂糖 白ごま	ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし にんじん 白菜 練り梅 小松菜 大根	749	17.2	26.0	3.4
16	水	○	練馬スパゲティ パリパリサラダ マーブルケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 わかめ 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 バター 小麦粉	にんにく 大根 キャベツ ごぼう にんじん	906	14.0	32.8	3.8
17	木	○	びりん飯 だご汁 くだもの	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 みそ	米 麦 米油 砂糖 白ごま 里芋 小麦粉	切干大根 ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ えのきたけ デコボン	764	14.5	24.4	2.7
22	火	○	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ おひたし さつまいもみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 かつお節 みそ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも 焼きふ	生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ	820	15.6	28.2	4.6
23	水	○	ポークカレーライス サウピカンサラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳 大豆 寒天	米 麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 はちみつ 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 みかん缶 パイナップル缶 桃缶	928	11.0	26.4	2.8

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。

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	808	14.7	29.3	3.3	366	107	2.7	205	0.31	0.47	21	7.3



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク