

3月の献立

令和4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	水	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 菜の花のごま和え 青のりポテト	豚肉 豆腐 牛乳 青のり	米 押麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ にら 白菜 なばな キャベツ	843	14.7	26.0	2.9
2	木	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ ワントンスープ 紅茶ゼリー	牛乳 いか 鶏肉 アガー	米 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 ごま油 ウェーブワントン	生姜 にんじん 白菜 もやし ねぎ にら	779	14.9	19.1	2.4
3	金	○	☆ひなまつりの献立☆ ちらし寿司 こんにゃくサラダ すまし汁 抹茶プリン	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 かまぼこ アガー クリーム	米 もち米 砂糖 米油 こんにゃく 白ごま	にんじん たけのこ ねぎ 大根 干しいたけ コーン きゅうり さやいんげん たまねぎ 小松菜	765	14.5	30.8	3.5
6	月	○	☆☆3年D組リクエスト給食☆☆	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 寒天	ねじりパン 砂糖 粉糖 米油 グラニュー糖 コッペパン じゃが芋 マカロニ カルピス	キャベツ ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん ピーマン	750	14.6	31.3	2.8
7	火	○	ご飯 魚の照り焼き 白菜サラダ 実だくさんみそ汁	牛乳 さわら わかめ みそ 豆腐	米 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう 大根 小松菜	724	17.7	24.7	3.5
8	水	○	☆☆3年A組リクエスト給食☆☆	牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ	米 パン粉 バター 小麦粉 米油 砂糖 ワントンの皮 ごま油 スイーツこんにゃく	たまねぎ セロリー キャベツ ごぼう にんじん みかん缶 パインアップル缶 桃缶	819	13.2	28.5	2.6
9	木	○	練馬スパゲティ オニオンドレッシングサラダ バイクドチーズケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 クリームチーズ 卵 クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉	にんにく 大根 キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ レモン	917	13.9	40.5	3.5
10	金	○	☆卒業・進級お祝い献立☆ 赤飯 塩麴から揚げ 野菜のみそ和え お祝いかきたま汁 紅白ゼリー	小豆 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 なた 卵 寒天	米 もち米 黒ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 カルピス アセロラジュース	生姜 きゅうり キャベツ 白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	839	17.6	26.6	2.4
13	月	○	麦ご飯 揚げぎょうざ 華風きゅうり 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 砂糖 米油 春雨	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり にんじん 干しいたけ	745	13.5	26.8	2.8
14	火	○	みそラーメン バンサンスー ソーダゼリー	豚肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 バター 春雨 ごま油 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 きゅうり	759	14.9	25.1	4.7
15	水	○	ご飯 銀鮭の塩焼き きんぴらごぼう 白玉汁	牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ	米 ごま油 しらたき 砂糖 白ごま 里芋 白玉団子	ごぼう にんじん えのきたけ かぶ 小松菜	789	17.1	23.7	2.3
16	木	○	ポークカレーライス じゃが芋のハニーサラダ くだもの	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン いちご	913	11.3	27.2	3.0
20	月	○	わかめご飯 アジのフライごまケチャソース だんばえ汁 くだもの	炊き込みわかめの素 牛乳 あじ 豚肉	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 白ごま 白すりごま 里芋 こんにゃく	生姜 大根 にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ 清見	766	17.0	23.0	3.2
22	水	○	サイコロステーキライス ミネストローネ ぶどうゼリー	牛肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 アガー	米 麦 オリーブ油 米油 バター じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 ぶどうジュース	854	11.8	38.3	3.1

- ★ 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、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道。
- ★ 下線がある献立は3年生のリクエストです。

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	804	14.7	28.2	3.1	334	114	2.6	205	0.31	0.48	21	7.8

