３月の献立

令和5年度　練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	金	○	**☆ひなまつりの献立☆** ちらし寿司 野菜のみそ和え すまし汁 抹茶ミルクゼリー	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 みそ 豆腐 アガー クリーム	米 もち米 砂糖 米油 ごま油 手毬麸	にんじん たけのこ 干ししいたけ なばな きゅうり キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ	730	14.2	30.0	3.2
4	月	○	ツナカレーピラフ フレンチサラダ コーンスープ	まぐろ缶 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	米 米油 バター 砂糖 小麦粉	にんじん マッシュルーム コーン グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	730	12.1	36.5	3.2
5	火	○	ご飯 魚の唐揚げ 香味ソース どさんこ汁 紅茶ゼリー	牛乳 ホキ 豚肉 みそ アガー	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 じゃが芋 バター	ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン	772	15.7	21.1	3.2
6	水	○	ご飯 揚げぎょうざ こんにゃくサラダ 五目野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 こんにゃく 米油 砂糖 白ごま	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 大根 きゅうり コーン にんじん もやし	762	13.1	30.7	2.6
7	木	○	**☆セレクト給食☆** セルフ照り焼きチキンサンド /セルフフィッシュフライサンド ミネストローネ くだもの	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 メルルーサ	ショートニングパン はちみつ 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	生姜 キャベツ セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 デコポン	720	20.4	37.4	3.8
8	金	○	奄美の鶏飯 コーンサラダ おかしなお菓子な半熟玉子	鶏むね 卵 牛乳 寒天	米 米油 砂糖 カルピス	干ししいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 桃缶	709	15.3	22.3	3.5
12	火	○	**☆★３年A組リクエスト給食☆★**	きな粉 牛乳 わかめ ベーコン とり肉 寒天	油 米粉パン 粉糖 砂糖 コッペパン グラニュー糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 じゃが芋 マカロニ カルピス	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン	873	15.1	33.9	3.3
13	水	○	**☆★３年B組リクエスト給食☆★**	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 スイーツこんにゃく	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ きゅうり コーン りんご みかん缶 桃缶 パインアップル缶	860	14.6	28.3	3.6
14	木	○	**☆★３年D組リクエスト給食☆★**	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン アガー	米 パン粉 バター 小麦粉 米油 砂糖	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ チンゲンサイ ぶどうジュース	760	13.9	27.1	3.8
15	金	○	**☆卒業・進級お祝い献立☆** 赤飯 塩こうじから揚げ きゅうりのピリ辛漬け お祝いかきたま汁	小豆 牛乳 とり肉 卵 なると	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	生姜 きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	783	19.0	25.1	2.9
18	月	○	ポークカレーライス 白菜サラダ くだもの	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 白菜 きゅうり ねぎ 清見	830	11.9	26.7	2.8
21	木	○	豚キムチ丼 じゃが芋のハニーサラダ くだもの	豚肉 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン いちご	822	13.6	25.3	3.3
22	金	○	ガーリックチャーハン ワンタンスープ 明日葉ダイスチーズケーキ	豚肉 牛乳 鶏もも 卵 チーズ	米 押麦 ごま油 米油 砂糖 ワンタンの皮 小麦粉 バター	にんにく ねぎ にんじん 大根 白菜 葉ねぎ あしたば	859	12.8	28.5	3.5

★ 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、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	785	14.7	28.6	3.3	320	96	2.3	201	0.33	0.48	20	7.1

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク