

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
3	月	○	練馬スパゲティ カリカリポテトのサラダ  練馬区一斉給食 大根	まぐろ缶詰 きざみのり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ごま油 ひまわり油	人参 にんにく 大根 キャベツ りんご	778	27.8
4	火	○	白菜と豚肉のあんかけ丼 みそワンタンスープ	豚ばら肉 豚小間 みそ 鶏肉小間	米 砂糖 くずでん粉 ウェーブワンタン ひまわり油 米油 ごま油	人参 たら 白菜 玉葱 しめじ ねぎ しょうが にんにく	825	27.8
5	水	○	きびご飯 わらさの照り焼き ごま和え 粕汁	わらさ みそ 油揚げ	米 きび 砂糖 でん粉 三温糖 さといも 突きこんにゃく	人参 しょうが キャベツ もやし 大根 ねぎ	809	32.7
6	木	○	中華炊き込みご飯 白菜スープ ピーチヨーグルト	豚ばら肉 ベーコン プレーンヨーグルト	米 もち米 でん粉 砂糖 ごま油 いりごま(白)	人参 チンゲン菜 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 白菜 とうもろこし(冷凍) 黄桃缶(ダイス)	807	22.1
7	金	○	麦ご飯 豚肉の香味焼き さっぱりキャベツ 呉汁(ごじる)	豚モモ 大豆(国産、乾) 豚小間 油揚げ みそ	米 麦 三温糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	人参 小松菜 しょうが 大根 にんにく ねぎ キャベツ もやし	804	36.8
10	月	○	メロンパン ビーンズシチュー コーンポテト	豚小間 大豆(国産、乾) 豆乳	丸パン 小麦粉 砂糖 グラニュー糖 ひまわり油 じゃがいも マーガリン	人参 ほうれん草 しょうが にんにく 玉葱 とうもろこし(ｸｰﾙ) とうもろこし(冷凍)	885	31.6
11	火	○	麦ご飯 かつおでんぶ 白身魚のゆず味噌かけ ほうとう風味噌汁	粉かつお メルルーサ みそ 豚小間 木綿豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 ほうとう 米油	かぼちゃ しょうが ごぼう ゆず(果汁) 大根 ねぎ	800	34.4
12	水	○	きつねうどん じゃがくん ラフランス 	豚小間 油揚げ みそ	冷凍うどん 砂糖 じゃがいも すりごま(白)	人参 ほうれん草 干し椎茸 ねぎ ラフランス	761	25.7
13	木	○	ご飯 肉豆腐 生姜醤油和え 2年生は校外学習のため給食なし	豚ばら肉 豚肩小間 焼き豆腐	米 さといも しらたき 突きこんにゃく 三温糖	人参 玉葱 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん キャベツ しょうが	801	30
14	金	○	焼きとり丼 干草あえ カフェオレゼリー	鶏肉もも 豆乳 アガー きざみのり	米 麦 砂糖 でん粉	ピーマン 人参 しょうが ねぎ キャベツ 大根	793	29.4
17	月	○	北海ご飯 わかさぎの唐揚げ 道産子汁	生鮭 ほたて貝柱 豚小間 みそ わかさぎ わかめ(乾燥)	米 もち米 三温糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	人参 干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく ねぎ とうもろこし(冷凍) キャベツ	807	25.5
18	火	○	トマトチキンカレー 野菜の甘酢漬け みかん 	鶏肉	米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 砂糖 米油 ひまわり油	人参 トマト缶詰 大根 かぶ しょうが にんにく 玉葱 レモン(果汁) みかん	870	25.3
19	水	○	ご飯 麻婆大根 スイートポテトサラダ	豚ひき肉 みそ 八丁味噌	米 三温糖 でん粉 米油 さつまいも 砂糖 ひまわり油	人参 たら にんにく 大根 しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ	802	25.6
20	木	○	わかめご飯 おでん りんご 	つみれ 焼き竹輪 生揚げ さつま揚げ 出し昆布 炊き込みわかめ おでん用結び昆布	米 砂糖 こんにゃく 竹輪心 じゃがいも	人参 大根 りんご	729	24.4
21	金	○	発芽玄米ご飯 さばの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 冬至献立	真鯖 鶏ひき肉	米 発芽玄米 小麦粉 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	かぼちゃ 小松菜 しょうが 玉葱	862	34.3
25	火	○	シナモンロールパン ロヒケイット(給食だより参照) マッシュポテト 世界の料理 フィンランド 	生鮭 豆乳	スナックパン ひまわり油 グラニュー糖 バター じゃがいも 小麦粉	人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ とうもろこし(冷凍)	807	32.8

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維	食塩 g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月平均	808	29.1	23.2	346	113	2.9	307	0.51	0.57	44	7.2	3.0
学校給食 摂取基準	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満