3月 献　立　表

平成30年度　練馬区立開進第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)
1	金	○	豚キムチ丼　もずくスープ　果物	豚ロース 豚ばら 鶏肉 豆腐 沖縄もずく	米 砂糖 でん粉 米油 すりごま(白) ごま油	にら 人参 白菜キムチ ねぎ 玉葱 しょうが にんにく えのきたけ 果物	863 30.8
4	月	○	ちらし寿司　花麩の吸い物 野菜のごま和え ピーチゼリー 桃の節句献立	鶏肉 油揚げ むきえび 豆腐 かまぼこ 昆布 きざみのり アガー	米 砂糖 くずでん粉 花麩 ひまわり油 いりごま(白) すりごま(白)	人参 小松菜 茹でたけのこ 干し椎茸 かんぴょう(乾) 大根 キャベツ もやし とうもろこし(冷凍) ネクター 黄桃缶(ダイス)	746 2 9.2
5	火	○	コッペパン　マカロニミートグラタン キャベツのクリームスープ	豚ひき肉 鶏肉 豆乳 ピザチーズ	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 オリーブ油 ひまわり油	人参 にんにく セロリ 玉葱 キャベツ	842 34.1
6	水	○	ご飯　鶏肉の唐揚げ 大根の和風サラダ 味噌汁	鶏肉切り身 豆腐 油揚げ みそ 芽ひじき	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 ひまわり油	人参 ほうれん草 しょうが にんにく 大根 ねぎ	891 34.6
7	木	○	ご飯　かつおのふりかけ 豚肉の三州煮 ワカメとじゃこのサラダ	粉かつお 豚小間 油揚げ けずり節 生揚げ わかめ(乾燥) ちりめんじゃこ	米 砂糖 じゃが芋 板こんにゃく 米油 ひまわり油 いりごま(白)	人参 小松菜 ほうれん草 しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ	881 41.1
8	金	ジョア	キーマカレー　揚げごぼうサラダ 合唱コンクール	豚ひき肉 レンズまめ (乾)	米 小麦粉 中ざら糖 砂糖 サラダ油 ひまわり油	人参 ピーマン 玉葱 にんにく しょうが ごぼう キャベツ	883 28.7
11	月	○	ご飯　切り干大根のはりはり漬け 白身魚の煮付け　豆豚汁	たら切身 豚小間 豚ばら 豆腐 大豆(国産､乾) みそ 刻み昆布	米 砂糖 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	人参 とうがらし 切干大根 しょうが ごぼう 大根 ねぎ	756 35.5
12	火	○	発芽玄米ご飯　麻婆豆腐 春雨スープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 はるさめ(乾) 米油 ごま油	人参 にら しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 茹でたけのこ 白菜 玉葱	823 32.2
13	水	○	カラフル丼　緑野菜の味噌汁 オレンジポンチ	豚ひき肉 油揚げ みそ	米 砂糖 米油	人参 小松菜 しょうが 玉葱 とうもろこし(冷凍) キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ レモン(果汁)	806 27.3
14	木	○	麦ご飯　鮭の和風マヨネーズ焼き 五目きんぴら さつま芋の豆乳味噌汁	生鮭 大豆(国産､乾) 豆腐 みそ 豆乳 刻み昆布	米 麦 こんにゃく 三温糖 さつま芋 マヨネーズ 米油 いりごま(白)	人参 とうがらし ごぼう れんこん 玉葱	844 35.4
15	金	○	二色揚げパン(きなこ・ココア) ミネストローネ　ジャーマンポテト 3年生リクエスト給食　①	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ(乾)	コッペパン 砂糖 揚げ油 じゃが芋 マカロニ 米油	人参 ピーマン トマト缶 セロリ にんにく 玉葱 キャベツ	720 23.3
18	月	○	練馬スパゲティ　ポテトチップサラダ おかしな目玉焼き 3年生リクエスト給食　②	まぐろ缶詰 豆乳 きざみのり 粉かんてん	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 ひまわり油	人参 にんにく 大根 キャベツ 黄桃缶	823 28.4
19	火	祝卒業	卒　業　式				
20	水	○	パプリカライスのクリームかけ うど入りバジルサラダ　果物	ベーコン 鶏肉 豆乳	米 小麦粉 砂糖 米油 ひまわり油	人参 ピーマン パプリカ にんにく 玉葱 キャベツ うど とうもろこし(冷凍) ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮缶詰) 果物	832 24.1
21	木		春分の日				
22	金	○	発芽玄米ご飯　のりの佃煮 豚肉の胡麻ダレ焼き ブロッコリーの中華和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	豚肩ロース 油揚げ みそ のり わかめ(乾燥)	米 発芽玄米 砂糖 じゃが芋 ごま油 いりごま(白)	ブロッコリー 人参 しょうが にんにく ねぎ	818 30.2

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 Kcak	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維	食塩 g
3月平均	827	31.1	25.3	394	120	3.5	304	0.55	0.55	44	6.5	3.1
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