



3月 献立表



練馬区立田柄中学校

平成 30年度

日	曜日	牛乳	献立名 (上段)主食 主菜 (下段)副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	金	○	ごはん 麻婆豆腐 わかめのスープ すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 わかめ	米 三温糖 くず粉 片栗粉 米油 ごま油	人参 たら 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 キャベツ くだもの	魚介類 種実類	814 kcal 31.1 g	
4	月	○	五目寿司 花麩のすまし汁 桜餅 <ひな祭り献立>	牛乳 えび 卵 あずき かつお節(だし) のり	米 もち米 砂糖 三温糖 花麩 上新粉 白玉粉 米油	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう 干し椎茸 だけこのえのきだけ いちご	肉類 果物類	796 kcal 23.7 g	
5	火	○	★きなこ揚げパン 肉団子野菜スープ くだもの	牛乳 きなこ 豚肉 卵 豆腐	パン 砂糖 片栗粉 米油 揚げ油 国産春雨 ごま油	人参 青梗菜 生姜 ねぎ 白菜 干し椎茸 くだもの	魚介類 種実類	714 kcal 28.0 g	
6	水	○	青菜ごはん ★肉じゃが うどのあえもの	牛乳 豚肉 かつお節(だし)	米 麦 突きこん 三温糖 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 玉ねぎ うど キャベツ	魚介類 種実類	756 kcal 23.3 g	
7	木	○	★ポークカレーライス カリポリサラダ ★抹茶プリン	牛乳 豚肉 甘納豆 調理用牛乳 アガー 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ パター 砂糖 米油	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ 林檎 大根 きゅうり りんご	卵類 果物類	929 kcal 24.1 g	
8	金	○	昆布ごはん 卵焼き 切り干し大根の含め煮 青菜のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 卵 みそ かつお節(だし) しらす 刻み昆布 のり	米 三温糖 砂糖 米油	人参 さやえんどう 小松菜 干し椎茸 切り干し大根 玉ねぎ えのきだけ くだもの	魚介類 種実類	798 kcal 31.7 g	
9	土	○	キャロットライスのクリームソースかけ ハニーサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 えび 大豆 調理用牛乳 生クリーム 寒天	米 麦 小麦粉 ハチミツ じゃがいも 砂糖 パター 米油 揚げ油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ パプリカ キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶	魚介類 漬物類	921 kcal 25.9 g	
12	火	○	麦ごはん 魚の梅みそ焼き 磯香和え 五目汁 くだもの	牛乳 鯖 かつお節(だ し) みそ 鶏肉 豆腐 わかめ きざみのり	米 麦 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	人参 小松菜 練り梅 もやし 大根 しめじ ねぎ くだもの	卵類 種実類	783 kcal 33.9 g	
13	水	○	★みそラーメン ★煮卵 ★おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 調理用牛乳 豚肉 みそ 卵 粉寒天	蒸し中華麺 砂糖 パター 米油	人参 たら にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 とうもろこし もも缶	卵類 種実類	864 kcal 34.7 g	
14	木	○	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとコーンのソテー ジュリアンヌスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 調理用牛乳 ピザチーズ	米 パン粉 三温糖 米油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ ホールコーン セロリ	魚介類 きのこ類	909 kcal 37.3 g	
15	金	□	ジョア 赤飯 ★鶏のからあげ 菜の花入りお浸し お祝いすまし くだもの <卒業お祝い献立>	ジョア あずき 鶏肉 なると かつお節(だし)	米 もち米 片栗粉 小麦粉 あられ粉 ごま 揚げ油	人参 菜の花 小松菜 生姜 ほうれん草 にんにく レモン もやし 干し椎茸 ねぎ	魚介類 種実類	877 kcal 36.4 g	
18	月	○	ごはん 魚の韓国風焼 小松菜とえのきのお浸し ★豚汁	牛乳 鯖 糸削り 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節(だし)	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま 米油	人参 小松菜 にんにく ねぎ 生姜 もやし えのき ごぼう	魚介類 きのこ類	853 kcal 38.4 g	
19	火		< 卒 業 式 >						
20	水	○	パインパン ★タンドリーチキン ★ジャーマンポテト 野菜のクリームスープ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ベーコン	パインパン じゃがいも 小麦粉 パター 米油	トマトピューレ 人参 ピーマン にんにく 生姜 セロリ キャベツ パプリカ	魚介類 種実類	864 kcal 33.4 g	
22	金	○	キムチ炒飯 中華サラダ スーミータン	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 砂糖 国産春雨 ごま 片栗粉 ごま油 米油	人参 ビーツ 青梗菜 にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし 生姜 きゅうり	魚介類 きのこ類	787 kcal 26.6 g	
25	月	△	ミルクコーヒー ★練馬スパゲティ グリーンサラダ くだもの	ミルクコーヒー ツナ きざみのり	スパゲティ 砂糖 三温糖 オリーブ油 ごま油 米油	人参 ブロッコリー 大根 しめじ キャベツ くだもの	卵類 種実類	713 kcal 28.0 g	

15日(金)の□は、ジョアです。 ★は給食委員会で実施したアンケートのによる、リクエストメニューです。
25日(月)の△は、ミルクコーヒーです。

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	% (摂取エネルギー全体)	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月平均	825	30.4 (14.7%)	25.2(27.5%)	368	101	3.0	256	0.35	0.53	23	5.9	3.9
摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13-20%	摂取エネルギー 全体の20-30%	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5