

3月のこんだて



大泉中学校



※都合により献立内容を変更する場合があります。
 ※【3年生】1日は3時間授業のため給食はありません。
 ♪は3年生のリクエスト献立です。



1(水)	2(木)	3(金)
エネルギー たんぱく質 809kcal 37.7g	917kcal 28.8g	721kcal 41.2g
牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら にらたま汁	牛乳 ♪ポークカレーライス ♪スタミナサラダ すいおろしいんごゼリー	【小中連携献立・大泉小】 【ひなまつり献立】 牛乳 ちらし寿司 さわらの西京焼き すまし汁 ♪いちご

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
704kcal 29.2g ☆ラッキースター献立☆ ☆米と味噌の日☆ 牛乳 ごはん(新潟県産新之助) 春キャベツのハンバーグ 土佐和え 練馬区産味噌の 春野菜みそ汁	760kcal 29.2g 牛乳 ♪みそラーメン うずら煮卵 大根の華風和え 揚げアツフルパイ	837kcal 25.8g 牛乳 ♪ごぼうのハヤシライス 春野菜の和風サラダ ♪コーヒーゼリー	817kcal 37.3g 牛乳 油揚げとねぎのごはん 真鯛の竜田揚げ ぽん酢和え 豚汁	853kcal 30.1g ★郷土料理・宮城★ 牛乳 油麩丼 はっと汁 ずんだもち
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
870kcal 31.1g 牛乳 ♪ジャージャー麺 キャベツとわかめの おひたし ♪大学芋	822kcal 23.9g ★世界の料理・アメリカ★ 牛乳 ジャンバラヤ マッシュポテト ABCスープ チョコブラウニー	786kcal 24.0g 牛乳 ♪二色揚げパン フレンチ ドレッシングサラダ ホタテのチャウダー	830kcal 31.9g 【卒業祝い献立】 ♪ミルクコーヒー 赤飯 鶏のから揚げ 菜の花のおひたし お祝いすまし汁 せとか	 卒業式
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
803kcal 36.7g 牛乳 ごはん のりのつくだ煮 ししゃもの香味焼き 昆布キャベツ 生揚げの すき焼き風煮	 春分の日	756kcal 35.8g 牛乳 五穀ごはん いかのかいんとがらめ 野菜の ねぎソース和え 五目呉汁	784kcal 34.2g 牛乳 焼き鳥丼 白菜漬け ちくわぶ入り五目汁 でごはん	 修了式

令和5年 3月			6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	水	麦ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら にらたま汁	○	さば みそ 豆腐 さつま揚げ 卵	牛乳 昆布	人参にら さやいんげん	しょうが ねぎ ごぼう れんこん えのき	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油 ごま ごま油	果物類
2	木	♪ポークカレーライス ♪スタミナサラダ すりおろしりんごゼリー	○	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	人参 青梗菜 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ キャベツ りんごジュース	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 こんにゃく ワンタンの皮	油 バター ごま油 ごま	魚介類
3	金	【小中連携献立・大泉小】 【ひなまつり献立】 ちらし寿司 さわらの西京焼き すまし汁 ♪いちご	○	油揚げ えび 卵 さわら みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	かんぴょう しいたけ れんこん 枝豆 しょうが 大根 えのき ねぎ いちご	米 砂糖 麩	油	淡色野菜
6	月	☆ラッキースター献立☆米と味噌の日☆ご飯(新潟県産新之助) 春キャベツのハンバーグ 土佐和え 練馬区産味噌の春野菜みそ汁	○	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやえんどう	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり	米 パン粉 砂糖 じゃがいも		種実類
7	火	♪味噌ラーメン うずら煮卵 大根の華風和え 揚げアップルパイ	○	みそ 豚肉 なたと うずら卵	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし コーン きゅうり 大根 りんご レモン	中華麺 砂糖 ぎょうざの皮	ラード 油 ごま油 バター	緑黄色野菜
8	水	♪ごぼうのハヤシライス 春野菜の和風サラダ ♪コーヒーゼリー	○	豚肉 ハム	クリーム 牛乳 アガー	人参	にんにく しょうが きゅうり マッシュルーム ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ コーン	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター	豆製品
9	木	油揚げとねぎのごはん 真鯛の竜田揚げ ぼん酢和え 豚汁	○	油揚げ 鯛 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ 人参 小松菜	しょうが 白菜 ゆず 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	ごま油	藻類
10	金	★郷土料理・宮城★ 油麩丼 はっと汁 すんだもち	○	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう しいたけ 枝豆	米 麦 砂糖 油麩 片栗粉 薄力粉 白玉		種実類
13	月	♪ジャージャー麺 キャベツとわかめのおひたし ♪大学芋	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 片栗粉 水あめ さつまいも	油 ごま ごま油	豆類
14	火	★世界の料理・アメリカ★ ジャンバラヤ マッシュポテト ABCスープ チョコレートブラウニー	○	鶏肉 豆腐 卵 ウィナー	牛乳 クリーム	人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも 薄力粉 マカロニ チョコレート 砂糖 コーンスターチ	バター 油	果物類
15	水	♪二色揚げパン(きなこ・ココア) フレンチドレッシングサラダ ホタテのチャウダー	○	きなこ ベーコン 鶏肉 ほたて	牛乳	人参 パセリ	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	小魚類
16	木	赤飯 鶏のから揚げ 菜の花のおひたし お祝いすまし汁 せとか ♪ミルクコーヒー	○	ささげ 鶏肉 なたと かまぼこ 豆腐	ミルク コーヒー	菜花 人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ しいたけ ねぎ せとか	米 もち米 片栗粉	ごま油	淡色野菜
17	金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 卒業式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
20	月	ごはん のりのつくだ煮 ししゃもの香味焼き 昆布キャベツ 生揚げのすき焼き風煮	○	豚肉 厚揚げ	牛乳のり ししゃも 昆布	人参	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 白菜 しめじ	米 砂糖 しらたき	油 ごま ごま油	魚介類
22	水	五穀ごはん いかのかりんとがらめ 野菜のねぎソース和え 五目呉汁	○	いか 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし ねぎ しょうが 玉ねぎ 大根	米 もち米 麦 きび あわ 黒米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	藻類
23	木	焼き鳥丼 白菜漬け ちくわぶ入り五目汁 でこぼん	○	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが ねぎ 白菜 きゅうり 大根 しめじ でこぼん	米 麦 砂糖 ちくわぶ こんにゃく 片栗粉		緑黄色野菜

* ♪は3年生のリクエスト献立です。
 * 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
 * **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たりの学校給食摂取基準 3月分平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
805		31.8	26.0	369	3.0	300	0.46	0.58	41	7.4	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。