



練馬区立開進第二小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	火	こうやどうふのそぼろどん とんじり	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ねぎ	644	21.4	33.4	2.8
9	水	チリビーンズライス こめこのマカロニスープ	ぶたひきにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら じゃがいも こめこマカロニ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトかん トマトピューレ ビーマン こまつな	617	16.0	27.0	2.3
10	木	ごはん のりのつくだに じゃがいものそぼろに みそドレサダ	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ	575	14.6	24.9	2.2
11	金	せきはん わふうとうふハンバーグ ひじきサラダ こんさいのみそしる	ささげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ おから ひじき だいず みそ	もちこめ こめ かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも	エリンギ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	596	16.7	29.0	2.5
14	月	コメコチキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ	とりにく レンズまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン バセリ	658	12.3	31.5	2.0
15	火	ぶたどん とうにゅうじだてのやさしい	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ こめあぶら さとう はちみつ さつまいも こんにゃく	しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ ねぎ	627	16.7	24.7	2.4
16	水	わかめごはん とりのからあげ キャベツのレモンあえ くたくさんみそしる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン だいこん たまねぎ ねぎ	605	14.7	30.8	2.7
17	木	ジャー جان どうふ ちゅうかサラダ	あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ハム	こめ さとう こめあぶら かたくりこ マロニー こまあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ きゅうり	660	15.8	30.1	2.7
18	金	ビザトースト コーンシチュー	ベーコン まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	しょうパン こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんにく マッシュルーム ビーマン トマトピューレ にんじん コーン	660	17.2	44.9	3.3
21	月	ごはん さけのみそマヨネーズやき こまつなからしあえ こじり	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず あつあげ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら さとう こんにゃく	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	564	18.7	29.2	2.3
22	火	えだまめごはん ひじきいりあつきたまご さつまじる もやしのごうみあえ	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき たまご とりにく みそ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう さつまいも こんにゃく こまあぶら	えだまめ しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな にんにく	659	17.3	32.9	2.5
23	水	スパゲティミートソース ツナサラダ	ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう まぐろかん	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり もやし キャベツ	619	18.3	34.5	2.7
24	木	ホイコーロー トックスープ ぶどうゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ こめあぶら さとう かたくりこ トック	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ ビーマン はくさい たまねぎ ぶどうジュース	635	15.1	23.1	2.4
25	金	たけのこごはん ししゃものいしがきあげ みそじり	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう あぶら こむぎこ かたくりこ しろこまぐろ こまパンこ	たけのこ みつば にんじん なめこ こまつな ねぎ だいこん	627	16.7	33.9	2.7
28	月	ちゅうかふうおこわ いかシューマイ はるさめスープ	やきぶた ぎゅうにゅう いか ぶたひきにく とりにく	こめ もちこめ こめあぶら さとう しゅうまいのかわ こまあぶら かたくりこ はるさめ	ほししいたけ たけのこ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	591	16.0	25.9	2.8
30	水	きびごはん こしきに こまつなとぶたにくのゆずいため	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	こめ きび こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しめじ キャベツ ゆず こまつな	589	15.5	28.9	1.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

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 (μgRAE)	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	620	16.4	30.4	2.5	336	91	2.3	207	0.29	0.43	14	5.8

〈3月の食材の主な産地〉



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

牛乳：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道	大豆：青森	えのき：長野
米：岩手	にんにく：青森	もやし：栃木
鶏肉：宮崎	しょうが：茨城	いちご：栃木/宮崎
豚肉：茨城	れんこん：茨城	みかん：静岡
にんじん：鹿児島/千葉	ピーマン：茨城	
小松菜：埼玉	黄ピーマン：茨城/静岡	
菜の花：千葉	赤ピーマン：大分/静岡	
ほうれん草：群馬		