

令和 7年3月の献立



練馬区立開進第二小学校

実施日	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)
3月	ごもくすし なのはなのすましる たらのゆずみそやき くろみつプリン	とりにく あぶらあげのり	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たら みそ アガー とうにゅう	こめ さとう くらざとう		しょうが ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやえんどう なばな ゆず		606	18.7	20.9	3.5
4火	ピラフ さつまいもサラダ ABCスープ	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さつまいも あぶら さとう しろこま じゃがいも マカロニ		たまねぎ こまつな きピーマン あかピーマン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん にんにく		573	14.2	30.8	2.7
5水	マーボーとうふどん はるさめスープ いちご	ふたひきにく	とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ		しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ じゃがいも キャベツ こまつな いちご		600	17.3	30.0	2.6
6木	ごはん ごさかなとおのりのふりかけ じゃがいものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ けずりふし あおのり とりにく	こめ しろこま さとう こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな		573	15.4	24.8	2.8
7金	ガーリックフランス トマトチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく いんげんまめ はなまめ	ソフトフランスパン マーガリン バター こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう		にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ セロリートマトピューレ トマトかん きゅうり コーン		680	14.8	40.5	3.0
10月	ごはん しゃげのこうみやき きりぼしだいこんのいために とんじる	ぎゅうにゅう	さけ さつまあげ ふたにく とうふ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも		しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ		563	19.0	22.5	2.0
11火	ポークカレー ひじきサラダ フルーツヨーグルト	ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき だいず ヨーグルト	こめ こめぬかあぶら じゃがいも マーガ リン こめこ さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ みかんかん パインアップルかん ももかん		731	12.3	29.5	2.7
12水	ルーローハン だいこんのナムル ちゅうか コーンスープ	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン こまつな		657	14.7	34.1	2.7
13木	せんだいふどん こまつなのおひたし とうふいりだんごしる	たまご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ さとう あぶらふかたくりこ こめぬかあぶら しらたまだんご		たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ		615	15.1	26.0	2.6
14金	ごまごはん さばのサクサクあげ もやしのこみあえ わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こめ くらこま かたくりこ あぶら さとう パンこ ごまあぶら		しょうが もやし こまつな にんにく にんじん だいこん ねぎ		644	17.2	35.8	2.6
17月	せきはん とりのからあげ ほうれんそうのおひたし すましる いちご	ささげ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	もちこめ こめ くらこま かたくりこ あぶら こんにゃく		しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ みつば いちご		588	15.7	31.2	2.5
18火	こまつなじゃこチャーハン ごもくたまごき くだくさんみそしる	ふたにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき みそ	こめ こめぬかあぶら さとう		こまつな ねぎ ほししいたけ グリンピース にんじん だいこん はくさい		559	18.0	33.0	3.2
19水	みそラーメン じゃがいものあまからあえ はなみかん	みそ	ふたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら ロード じゃがいも あぶら さとう		にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし コーン じゃがいも せとか		610	15.3	29.4	3.1
21金	コメッコハヤシライス ひよこめめサラダ もちもちやきチョコもち	ぎゅうにく	とうにゅう ぎゅうにゅう ひよこめめ とうふ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこしらたまご		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 キャベツ きゅうり		705	12.9	28.5	1.7

※ 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14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 (ugRAE)	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	622	15.7	29.9	2.7	317	90	2.2	220	0.26	0.42	19	5.8

(2月の食材の主な産地)

牛乳：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

米：岩手

大根：千葉/神奈川

里芋：愛媛

ごぼう：青森

えのき：長野

鶏肉：宮崎

小松菜：埼玉

じゃがいも：北海道

にんにく：青森

もやし：栃木

豚肉：茨城

白菜：茨城

たまねぎ：北海道

しょうが：茨城

パセリ：茨城

にんじん：練馬区/千代田

長ねぎ：埼玉

きゃべつ：愛知

れんこん：茨城

ほんかん：愛媛

小松菜：足立区

きゅうり：高知/群馬/埼玉

セロリ：静岡

ピーマン：茨城

せとか：愛媛



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