



# 令和6年 3月の献立表



練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名 ★: アレルギー対応メニュー、食材	赤のたべもの		黄色のたべもの		緑のたべもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのものになる		おもに体の調子を整えるものになる				
1	金	★ちらしずし あつあげとはるやさいのにも ももとカルピスの2しよくゼリー	ひなまつり	油揚げ えび あなご ★卵 とり肉 厚揚げ ゼラチン	しらす干しのり ★牛乳 寒天 アガー	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 乳酸菌飲料	ごま油	にんじん さやえんどう なばな	干しいだけ かんぴょう れんこん たけのこ 桃缶 桃ジュース	624	26.8
4	月	むぎごはん ブリのみぞれに あおなとえのきのからしあえ とうふのみぞしる		ブリ 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ★白ごま	小松菜	生姜 大根 キャベツ えのきたけ にんにく ねぎ	584	25.1
5	火	みそラーメン ★だいずとさつまいものごまからめ	リクエスト	みそ 豚肉 大豆	★牛乳	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋	米油 ごま油 油 ★白ごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ 生姜 白菜 もやし コーン きくらげ	576	22.5
6	水	ツナピラフ ★スパニッシュオムレツ ほうれんそうとベーコンのスープ		まぐろ 豚ひき肉 ベーコン ★卵 レンズ豆	★牛乳	米 大麦 じゃが芋 パン粉	バター 米油 オリーブ油	にんじん パセリ ほうれん草	マッシュルーム たまねぎ コーン 生姜 にんにく かぶ キャベツ	564	22.1
7	木	★まめチャーハン とうふうりシューマイ わかめスープ		大豆 豚肉 ★卵 とり肉 豚ひき肉 豆腐	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 米油	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 干しいだけ	573	26.0
8	金	むぎごはん のりのつくだに ★ししゃものねぎソース しんじゃがいものそばろに		豚ひき肉	★牛乳 のり ★ししゃも	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 しらたき	油 米油	にんじん さやいんげん	ねぎ 生姜 たまねぎ	599	22.2
11	月	カレーミートドリア ココアパン カブいりやさいスープ	6-1 考案	豚ひき肉 レンズ豆 とり肉 ベーコン	チーズ ★牛乳	米 大麦 小麦粉 パン粉 ココアパン じゃが芋	オリーブ油 米油 バター	ピーマン にんじん パセリ かぶ (葉) 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー かぶ	597	24.5
12	火	ちゅうかおこわ さけのオニオンソース ワンタンスープ くだもの (せとか)		豚肉 鮭	★牛乳	米 もち米 片栗粉 砂糖 ウェーブワンタ ン	ごま油 米油	にんじん パセリ 小松菜	干しいだけ たけのこ グリーンピース たまねぎ 白菜 ねぎ もやし	577	26.7
13	水	むぎごはん ★ハンバーグステーキ ★やさいのごまあえ さわにわん		豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ★卵 豚肉	★牛乳	米 大麦 パン粉 砂糖 でん粉	★白すりごま ★白ごま	トマトピューレ 小松菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし 干しいだけ たけのこ 大根 えのきたけ	611	27.9
14	木	ねりますパゲティ こまつなとコーンのサラダ ★キャロットカップケーキ	リクエスト	まぐろ ★卵	のり ★牛乳 クリーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 バター	あさつき にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 キャベツ コーン にんにく オレンジジュース	624	23.1
15	金	きなこあげパン はるやさいのポトフ だいずいりサラダ	リクエスト	きな粉 豚肉 ソーセージ 大豆	★牛乳 わかめ	ねじりパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	560	23.1
18	月	マーボーどうふどん ★はるさめサラダ サイダーボンチ	リクエスト	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 ジュース	米油 ごま油 ★白すりごま	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいだけ たけのこ もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶 クランベリー ジュース	652	22.1
19	火	さつまいもキーマカレー シーザーサラダ くだもの (きよみオレンジ)	6-3 考案 セレクト	豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	★コーヒー牛乳 チーズ クリーム ヨーグルト	米 大麦 さつま芋 小麦粉 食パン 砂糖	米油 バター オリーブ油	赤ピーマン ピーマン にんじん ブロッコリー 水菜	にんにく 生姜 たまねぎ オレンジジュース りんごジュース キャベツ きゅうり 清見	654	21.9
21	木	★おせきはん とりにくのからあげ いそかあえ よしのじる	祝卒業	小豆 とり肉 油揚げ かまぼこ	★牛乳 のり	もち米 米 片栗粉 小麦粉 こんにやく 焼きふ	★黒ごま油 ごま油	にんじん 小松菜 みつば	生姜 もやし 大根 ねぎ	600	26.2

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

### ★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
3月の平均	601	16.2 % (24.5g)	32.1 % (21.4g)	330	88	2.3	251	0.39	0.49	28	6.0	2.5