



令和7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とになる	おもに体の調子を整えるものになる		
3	月	★ちらしずし あつあげとはるやさいのにもも ももとカルピスの2しょくゼリー	ひな まつり	油揚げ あなご ★卵 とり肉 厚揚げ ゼラチン	ちりめんじゃこ 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	612	25.7
4	火	きなこあげパン はるやさいのポトフ だいずいりサラダ	6年生の 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	550	22.9
5	水	★キムチチャーハン ぼうぎょうざ トックスープ	6年生の リクエスト	豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉 ★牛乳 豆腐	米 ぎょうざの皮 トック	米油 ごま油 米ぬか油	576	22.5
6	木	むぎごはん ぎんだらのさいきょうやき やさいのうめあえ ごもくじる	6年生の リクエスト	銀だら みそ 鶏もも 油揚げ	★牛乳	米 小麦 砂糖 ちくわぶ でん粉	570	23.8
7	金	ツナピラフ ★ハンバーグステーキ ほうれんそうと ベーコンのスープ	6年生の リクエスト	まぐろ 豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ★卵 ベーコン	★牛乳	米 小麦 パン粉 砂糖	623	27.0
10	月	みそラーメン ★だいずとさつまいもの ごまからめ くだもの（いちご）	6年生の リクエスト	みそ 豚肉 大豆	★牛乳	中華めん 片栗粉 さつま芋 砂糖	589	22.5
11	火	むぎごはん さけのオニオンソース ★あおなとえのきのからしあえ さわにわん		鮭 豚肉	★牛乳	米 小麦 片栗粉 砂糖 でん粉	567	24.3
12	水	ボークカレー もやしとこまつなのじゃこサラダ くだもの（きよみオレンジ）		豚肉	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	608	21.1
13	木	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ぼろに		豚ひき肉	★牛乳 のり ★ししゃも	米 小麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 しらたき	599	22.2
14	金	こぎつねごはん ひとくちヒレカツ チンゲンサイのちゅうかスープ		豚ひき肉 油揚げ 豚肉 ベーコン 豆腐	★牛乳	米 小麦 砂糖 小麦粉 パン粉	618	26.6
17	月	むぎごはん さかなのわふうあんかけ いろどりきんぴら こまつなとだいこんのみそしる		まだい ベーコン 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	米 小麦 片栗粉 砂糖	569	27.1
18	火	ねりマスパグティ ブロッコリーとコーンのサラダ こまつなのカップケーキ	6年生の リクエスト	まぐろ ★卵	のり ★牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉	635	23.9
19	水	マーボーどうふどん ★はるさめサラダ サイダーボンチ	6年生の リクエスト	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳 寒天	米 小麦 砂糖 でん粉 春雨 ジュース	651	22.2
21	金	★おせきはん とりにくのかからあげ いそかあえ よしのじる	6年生 考案 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	600	26.2

※21日は飲み物のセレクト給食です。牛乳・コーヒー牛乳・リンゴジュース・ジョアマスカットより、好きなものを選びます。

※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				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
3月の 平均	596	16.3 % (24.2g)	32.3 % (21.4g)	325	90	2.1	299	0.40	0.50	29	5.7	2.4