

令和3年

3月献立表

練馬小学校

日	曜	牛乳	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	12歳+ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○	麦ご飯 鯖の煮つけ 豆腐のみそ汁 コールスローサラダ	牛乳 昆布 削り節 さわら 豆腐 油揚げ わかめ みそ	こめ むぎ 上白糖 米ぬか油	大根 ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン	588	19.5	28.6	2.4
2	火	○	こぎつねごはん じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	こめ 米ぬか油 ごま油 上白糖 じゃがいも こんにやく 三温糖	人参 グリンピース 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ごぼう きやいんげん	563	14.6	28.3	2.6
3	水	○	ビーフカレー 梅のり和え 3色ポンチ	牛乳 国産牛肉 のり 粉寒天	こめ 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖 ごま油 バター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ねり梅 乾いちご粉 みかん缶 バイン缶 白桃缶 あしたば粉	659	10.4	32.5	2.2
4	木	○	しょうゆラーメン キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉	中華めん 米ぬか油 ごま ごま油	にんにく 生姜 もやし 人参 にら ねぎ キャベツ 小松菜	529	17.2	26.7	2.4
5	金	○	麦ご飯 野菜のかき揚げ すまし汁 ごま和え	牛乳 しらす干し 削り節 豆腐	こめ むぎ 揚げ油 薄力粉 さつまいも 上白糖 粒ごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 大根 しいたけ みつば ねぎ ほうれんそう もやし	654	13.5	21.6	2.3
8	月	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 具だくさん味噌汁 グリーンサラダ	牛乳 しる 鮭 みそ 削り節 豆腐 油揚げ	こめ バター 上白糖 ごま 片栗粉 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 小松菜 きゅうり ブロッコリー	604	19.8	27.0	2.4
9	火	○	豆わかめごはん ししゃものみりん焼き あおさの味噌汁 野菜炒め	牛乳 だいず わかめ 豆腐 ししゃも 削り節 みそ あおさ ベーコン	こめ むぎ バター	大根 人参 にんにく ほうれんそう コーン	593	17.8	27.9	2.6
10	水	○	麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 だいず みそ 豆腐 鶏肉 たまご	こめ むぎ 米ぬか油 片栗粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	しょうが しいたけ 人参 たけのこ にんにく いらねぎ 玉ねぎ コーン 小松菜	698	17.1	29.9	2.4
11	木	○	焼きとりごはん 豚汁 千草和え	牛乳 鶏肉 削り節 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	こめ むぎ こんにやく ざらめ糖 水あめ 米ぬか油 じゃがいも ごま油	生姜 ねぎ ごぼう 人参 大根 ほうれん草 もやし えのき	627	17.6	29.0	2.5
12	金	○	きなこ揚げパン ポトフ チーズサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 チーズ	米ぬか油 コッペパン じゃがいも 上白糖 グラニュー糖	にんにく コーン 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	705	15.7	34.1	2.5
15	月	○	麦ご飯 さばのゆずみそ焼き トックスープ じゃこサラダ	牛乳 さば みそ 鶏肉 じゃこ	こめ むぎ 上白糖 ごま トック ごま油 米ぬか油	ゆず果汁 人参 大根 白菜 小松菜 しいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ ほうれん草	651	17.3	29.6	2.2
16	火	★	ビスキュイパン ABCスープ 豆のサラダ ★ミルクコーヒー	たまご ミルクコーヒー 鶏肉 だいず	丸パン バター 上白糖 薄力粉 米ぬか油 コーンスターチ ABCマカロニ (卵なし)	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	698	13.5	28.1	2.3
17	水	○	中華丼 カリカリポテトサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ しらす干し	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 片栗粉 じゃがいも ごま	にんにく 人参 しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ 小松菜	585	16.3	28.5	2.2
18	木	○	練馬スバゲティ コーンサラダ おかしな目玉焼き(カルピス)	牛乳 まくろ缶詰 てんくさのり	スバゲティ (卵なし) オリーブ油 上白糖 米ぬか油 カルピス	大根 キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン 黄桃缶	645	15.1	24.8	2.2
19	金	○	回鍋肉丼 野菜スープ ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉 みそ だいず たまご ヨーグルト	こめ 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖 薄力粉 バター	にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン ねぎ コーン 玉ねぎ 小松菜 ブルーベリー	708	14.5	27.6	2.6
22	月	○	セルフハンバーガー コーンシチュー	牛乳 豚肉 まあじ 鶏肉 チーズ	ミルクパン パン粉 片栗粉 上白糖 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ	697	18.1	31.1	2.6
23	火	○	赤飯 鶏の唐揚げ 祝い汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ささげ だいず 鶏肉 削り節 豆腐 なると ひじき 油揚げ	こめ もちごめ ごま 片栗粉 米ぬか油 上白糖	にんにく 生姜 人参 大根 しいたけ ねぎ ごぼう みつば	672	17.6	31.9	2.3

※ 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17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	642	16.2	28.2	2.4	358	103	2.5	301	0.37	0.53	32	5.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



★ 3日：ひなまつりメニュー（3食ポンチ）

下線が引かれている料理は
6年生からのリクエストです。