

令和4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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	麦ご飯 鶏肉と豆腐のカレー煮 春雨炒め	牛乳 鶏肉 豆腐	こめ むぎ 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 白菜 小松菜 もやし	556	16.3	30.8	1.8
2	水	○	ミートライス オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 黄だいず	こめ むぎ 米ぬか油 三温糖	にんにく 人参 玉ねぎ もやし キャベツ マッシュルーム トマトビュレ	533	14.9	27.9	1.8
3	木	○	五目ずし 鯖の西京焼き 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 たまご 油揚げ のり 銀さわら みそ 豆腐	こめ むぎ 三温糖 米ぬか油	人参 しいたけ かんぴょう さやえんどう にんにく 生姜 大根 小松菜 ねぎ	575	19.3	27.1	2.8
4	金	○	中華丼 人参シリシリ	牛乳 豚肉 マグロ缶	こめ むぎ 米ぬか油 片栗粉 ごま油 上白糖 ごま	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし 白菜 しいたけ 小松菜	532	15.3	28.4	2.4
7	月	○	ごはん 豚肉のごまみそかけ キャベツのあっさり和え 田舎汁	牛乳 豚肉 みそ かつお節 生揚げ	こめ 米ぬか油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 しめじ 白菜 ねぎ	578	17.4	28.5	2.6
8	火	○	麻婆豆腐丼 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 黄だいず 豆腐 みそ	こめ むぎ 米ぬか油 片栗粉 三温糖 ごま油 はるさめ	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ しいたけ 人参 にもやし 白菜	557	17.2	28.9	2.2
9	水	○	ターメリックライス チキンピーンズ 大根のさっぱりサラダ	牛乳 鶏肉 黄だいず マグロ缶	こめ 米ぬか油 薄力粉 じゃがいも 三温糖	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 トマトビュレ パセリ 生姜	606	14.3	33.0	2.4
10	木	○	あぶたま丼 味噌ドレサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご マグロ缶 みそ	こめ むぎ 上白糖 片栗粉 米ぬか油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ しいたけ 大根 グリーンピース もやし コーン	616	16.0	35.5	2.2
11	金	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツと小松菜の和サラダ	牛乳 鶏肉 黄だいず さつまいも みそ	こめ 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 グリーンピース キャベツ きゅうり	576	15.2	25.5	2.0
14	月	○	チキンライス 野菜のガーリックソテー ポテトミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	こめ むぎ 米ぬか油 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ もやし 小松菜 クリームコーン缶	545	15.3	30.1	3.0
15	火	○	ごはん すき焼き豆腐 大根とわかめの酢の物	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	こめ 米ぬか油 しらす 三温糖 上白糖 ごま	生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 えのき 小松菜 大根	572	17.3	29.4	1.5
16	水	○	ねぎチャーハン もやしの炒め物 豆腐とわかめのスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 たまご 豆腐 わかめ	こめ むぎ ごま油 米ぬか油	生姜 人参 しいたけ ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ えのき	484	17.1	29.6	2.6
17	木	○	練馬スバゲティ コーンサラダ	牛乳 のり マグロ缶	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米ぬか油 上白糖	大根 人参 キャベツ コーン	580	17.0	36.9	2.8
18	金	○	ごはん 鶏肉とコーンの炒め煮 人参とピーマンの野菜炒め	牛乳 鶏肉	こめ 米ぬか油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 生姜 さやいんげん ピーマン もやし	523	14.5	25.8	1.2
22	火	○	肉そぼろ丼 もちもちすいとん汁	牛乳 鶏肉 たまご みそ	こめ むぎ 米ぬか油 三温糖 薄力粉 上新粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	567	16.7	25.4	2.2
23	水	○	小豆ごはん 鶏のからあげ キャベツ炒め すまし汁	牛乳 小豆 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ 米ぬか油 片栗粉	にんにく 生姜 人参 大根 キャベツ 小松菜 コーン	623	16.5	34.4	2.6

※ 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 (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	565	16.1	29.8	2.2	311	84	2.0	212	0.24	0.36	9	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	25	4.5以上