

3月献立表

令和6年

練馬第二小学校

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体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 (%)	量 (g)		
1	金	○	五目ずし 自鯛の味噌焼き 菜の花のからし和え えのきたけのすまし汁 ももゼリー	ひなまつり献立	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう シルバー(めだい) みそ とりにく わかめ アガー	こめ さとう こめあぶら	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ さやいんげん しょうが なばな キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ ももジュース ももかん	605	18.7	25.4	3.0	
4	月	○	ほたてご飯 ししゃものピリ辛焼き 野菜の和風ごま炒め 豆腐団子汁		あぶらあげ かいばしら ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しろごま しらたまこ	にんじん しょうが えだまめ にんにく キャベツ もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ いら	624	18.2	31.2	3.1	
5	火	○	きなこ揚げパン ボークビーンズ シーザーサラダ	リクエスト給食 主食部門第2位	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	あぶら ミルクパン さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトかん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり ごまつな	613	17.2	38.3	2.0	
6	水	○	ご飯 魚の南部焼き ちくわとキャベツの塩こんぶあえ むらくも汁		ぎゅうにゅう さわら みそ ちくわ しおこんぶ とりにく たまご	こめ さとう しろすりごま しろごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが きゅうり にんじん もやし キャベツ はくさい だいこん えのきたけ ほうれんそう	573	20.4	30.0	2.4	
7	木	○	タッカルビ丼 ビーフンスープ あじさい色ゼリー	リクエスト給食 副菜部門第3位	とりにく みそ ぎゅうにゅう かんでん アガー	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ごまつな ぶどうジュース	631	14.6	25.8	2.0	
8	金	○	ツナカレーピラフ スペイン風オムレツ 豆乳コーンスープ	リクエスト給食 汁物部門第2位	まぐろかん ぎゅうにゅう ウインナー たまご とりにく とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく ピーマン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ	654	15.6	33.7	2.9	
11	月	○	キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 わかめスープ	リクエスト給食 主菜部門第1位	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく わかめ あつあげ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ(アレルギー-27品不使用) いら キャベツ ほししいたけ だいこん はくさい ごまつな	615	17.0	32.0	2.8	
12	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 もやしとハムのごま和え いもっこ汁		とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま しろごま さといも	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし コーン きゅうり だいこん えのきたけ ごまつな	636	18.2	31.8	2.7	
13	水	○	みそラーメン 青のりポテト きよみ	リクエスト給食 主食部門第1位	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん コーン ねぎ ごまつな きよみ	535	17.7	24.9	3.1	
14	木	○	麦ご飯 鮭の焼きつけ 切干大根の煮つけ きのこみそけんちん汁		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにやく さといも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ごまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ	554	20.8	22.6	2.8	
15	金	○	パンキンパン マカロニグラタン ジュリエヌスープ	リクエスト給食 主菜部門第2位	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ	パンキンパン マカロニ こめあぶら バター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ピーマン セロリー キャベツ	619	16.5	41.1	2.5	
18	月	○	チキンカレーライス コーンサラダ いちご		とりもも だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン えだまめ いちご	638	13.6	32.2	2.1	
19	火	○	麦ご飯 いかの野菜甘酢あんかけ 太平燕	食育の日(熊本)	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なると えび	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが はくさい コーン きくらげ ごまつな	580	16.8	27.5	1.9	
20	水	春分の日										
21	木	○	古代米のお赤飯 鶏の唐揚げ 白菜の磯和え 花麩のすまし汁 つぶつぶみかんゼリー	卒業祝い献立	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ かんでん	こめ もちごめ くらまい くらごま しょうしんこ かたくりこ あぶら やきふ さとう	にんにく しょうが はくさい ごまつな にんじん だいこん かぶ えのきたけ みかんかん レモン	590	17.5	24.4	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	605	17.3	30.2	2.5	339	93	2.2	225	0.26	0.46	15	6.1

※ 平均値は中学年(3,4年生)の値です