

令和8年



3月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		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)
2月	練馬スバゲティ 牛乳 かみかみチップス	まぐろのり 牛乳	スバゲティ 米油 砂糖 さつま芋 片栗粉 油	大根 レモン れんこん ごぼう	617	14.0	34.4	2.4
3日	鯛めし 牛乳 野菜の辛子和え 吉野汁 いちごみるくゼリー	たい 牛乳 とり肉 かまぼこ アガー	米 こんにゃく 片栗粉 砂糖 いちごジャム	生姜 さやえんどう もやし にんじん なばな 大根	572	19.4	21.2	2.6
4日	ごはん 牛乳 鰻仁豆腐(シャレードウフ) 木須肉(ムースロー)	牛乳 とり肉 えび 豆腐 卵 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ きくらげ にら キャベツ	638	18.4	30.6	2.5
5日	バターライス 牛乳 フレンチサラダ ビーフステーキ	牛乳 牛肉	米 バター 米油 砂糖 ジャが芋 米粉	にんにく たまねぎ パセリ粉 キャベツ きゅうり にんじん コーン マッシュルーム トマトピューレ グリンピース	604	14.4	29.8	2.6
6日	ごはん 牛乳 豚肉の味噌炒め 無限キャベツ たぬき汁	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま こんにゃく 片栗粉	たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく レモン ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	602	18.5	28.6	2.9
9日	チキンライス 牛乳 野菜の田舎風スープ ガトーショコラ	とり肉 牛乳 ウィンナー いんげん豆	米 米油 米粉 砂糖 バター 粉糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 大根 キャベツ さやいんげん	680	14.4	29.1	2.9
10日	ごはん 牛乳 親子たまご焼き 明日葉のツナ和え 味噌汁	牛乳 とり肉 卵 まぐろ ベーコン 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース あしたば キャベツ えのきたけ 大根 小松菜	609	17.2	33.7	2.6
11日	焼きとりごはん 牛乳 おかか和え 具だくさん味噌汁	とり肉 牛乳 かつお節 豚肉 わかめ 厚揚げ みそ	米 ざらめ みずあめ 米油 砂糖 ジャが芋	生姜 ねぎ 白菜 きゅうり にんじん たまねぎ	620	18.3	30.2	2.6
12日	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 野菜の酢のもの けんちん汁	牛乳 銀だら みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 ジャが芋 こんにゃく	生姜 白菜 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	598	16.9	33.4	2.7
13日	きなこあげパン 牛乳 ポトフ くだもの	きな粉 牛乳 鶏もも ウィンナー 大豆	ミルクパン 油 グラニュー糖 米油 ジャが芋	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いちご	651	18.1	42.7	2.2
16日	カツカレー 牛乳 福神漬 コールスローサラダ	豚肉 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 米油 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ コーン	742	14.9	33.1	2.3
17日	鶏茶漬 牛乳 味噌サラダ みたらしだんご	とり肉 卵 のり 牛乳 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 白玉団子 片栗粉	干しいたけ たくあん こねぎ もやし キャベツ にんじん コーン	639	15.4	23.0	2.4
18日	鮭ごはん 牛乳 五目きんぴら 味噌汁	鮭 牛乳 豚ひき肉 油揚げ みそ	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 さつま芋	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ	583	16.4	26.6	2.3
19日	ジャージャー麺 牛乳 サイダーボンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白すりごま 中華めん ジュース	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり みかん缶 バインアップル缶 桃缶 レモン	627	15.8	24.7	2.8
23日	お赤飯 ジョア ジャンボからあげ キャベツのレモン和え すまし汁	ジョア とり肉 なたと 豆腐	アルファ化米 黒ごま 油 片栗粉	生姜 キャベツ きゅうり レモン にんじん 大根 小松菜	605	15.1	25.0	2.9

※ 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15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 (μgRAE)	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	626	16.4	29.9	2.6	347	88	2.1	222	0.28	0.35	12	5.1
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

2月使用農作物産地

にんじん(千葉)	たまねぎ(北海道)	にんにく(青森)	しょうが(茨城)	こまつな(埼玉)	キャベツ(愛知)	9
じゃがいも(鹿児島)	はくさい(茨城)	長ネギ(練馬区)	ピーマン(高知)	にら(栃木)	いちご(栃木)	りんご(青森)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

※お米は、福島県産「ひとめぼれ」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク