令和6年 3月こんだて表

練馬第三小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	ちらしずし 牛乳 吉野汁 春色ゼリー	卵 油揚げ えび のり 牛乳 とり肉 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 いちごジャム グラニュー糖	干ししいたけ にんじん たけのこ かんぴょう さやえんどう 大根 レモン	618	17.6	21.7	2.8
4	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン フライドポテト 大こーんスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 春雨	生姜 大根 にんじん コーン さやいんげん	637	15.0	33.9	2.0
5	火	チャーシュー麺 牛乳 サイダーポンチ	豚肉 焼き豚 牛乳	中華めん 米油 砂糖 ジュース タピオカ 白玉団子	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら みかん缶 パインアップル缶 桃缶 レモン ナタデココ	599	19.0	22.7	3.9
6	水	ごはん 牛乳 十和田バラ焼き せんべい汁	牛乳 牛肉 とり肉	米 米油 はちみつ こんにゃく せんべい	たまねぎ にんじん りんご缶 生姜 にんにく ごぼう 大根 えのきたけ 干ししいたけ ねぎ 小松菜	677	14.4	37.2	2.6
7	木	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 野菜の辛子和え 味噌汁	牛乳 ホキ チーズ わかめ 豆腐 みそ	米 マヨネーズ（卵なし） じゃが芋	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	572	18.5	31.3	2.7
8	金	カツカレー 牛乳 コーンサラダ いちご	豚肉 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 米油 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン いちご	745	15.0	33.5	2.0
11	月	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ フローズンヨーグルト	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 パルメザンチーズ フローズンヨーグルト	米 米油 じゃが芋 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン ほうれん草	616	14.7	27.2	3.0
12	火	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き ファイバーサラダ まんぶく味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ	米 バター 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋 トック	切干大根 にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	621	19.5	28.6	2.5
13	水	あげパン 牛乳 ポトフ くだもの	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	ミルクパン 油 砂糖 グラニュー糖 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん デコポン	616	16.0	37.0	2.2
14	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんじん にんにく たまねぎ にら ねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり コーン	584	15.9	30.4	2.0
15	金	ごぼうと牛肉のピラフ 牛乳 野菜の田舎風スープ ココアプリン	牛肉 牛乳 とり肉 ウインナー いんげん豆 アガー クリーム	米 米油 バター 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース 大根 キャベツ さやいんげん	651	13.9	37.3	2.7
18	月	練馬スパゲティ 牛乳 ひじきのピリッとサラダ ミニスイートポテト	まぐろ のり 牛乳 ひじき ハム クリーム	スパゲティ 米油 砂糖 さつま芋 バター	大根 レモン きゅうり キャベツ コーン	611	15.1	33.7	2.7
19	火	焼き肉丼 牛乳 ガタタン	牛肉 牛乳 豚肉 なると えび いか 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご にら 干ししいたけ たけのこ 白菜 もやし	603	20.0	30.0	3.0
21	木	お赤飯 ジョア ジャンボからあげ 塩ゆでキャベツ すまし汁	ジョア とり肉 なると 豆腐	アルファ化米 黒ごま 油 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん 大根 小松菜	567	14.2	25.4	2.4

※　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	623	16.3	30.9	2.6	340	84	2.0	171	0.29	0.35	13	5.2
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

※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、青森県産「まっしぐら」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。

早ね 早おき 朝ごはん