

令和7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		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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	ちらしずし 牛乳 塩きゅうり 吉野汁 桃のゼリー	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 こんにやく 片栗粉		干しいたけ にんじん たけのこ かんぴょう さやえんどう きゅうり 大根 桃ジュース 桃缶		588	17.4	21.4	2.8
4 火	タレカツ丼 牛乳 キャベツの浅漬け 味噌汁	豚肉 卵 牛乳 わかめ 油揚げ みそ		米 小麦粉 パン粉 油 ざらめ じゃが芋		キャベツ きゅうり にんじん 生姜 たまねぎ		695	16.6	31.1	2.9
5 水	練馬スバゲティ ミルクコーヒー 鶏ごぼろサラダ	まぐろのり コーヒー牛乳 ひじき とり肉		スバゲティ 米油 砂糖 こんにやく 白ごま ごま油		大根 レモン ごぼう にんじん 枝豆 コーン		582	17.7	29.7	2.5
6 木	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 根菜のピリ辛炒め 大豆入りさつま汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 大豆 みそ		米 砂糖 米油 こんにやく さつま芋		生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜		589	21.1	24.9	2.2
7 金	ハムピラフ 牛乳 マカロニスープ わかつたさんのマドレーヌ	ハム 牛乳 とり肉 ウインナー 卵		米 米油 バター じゃが芋 米粉マカロニ グラニュー糖 はちみつ 小麦粉		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ 小松菜 大根 レモン		699	12.5	33.2	2.8
10 月	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 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 いちご		599	17.6	39.7	2.2
11 火	ごはん 牛乳 キムチチゲ チャプチェ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 豚ひき肉		米 米油 砂糖 ごま油 春雨		生姜 にんにく 干しいたけ えのきたけ にんじん 白菜 キムチ ねぎ いら ビーマン たまねぎ		594	19.0	31.7	2.6
12 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 野菜の辛子和えの っぺい汁	牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ		米 砂糖 こんにやく 片栗粉		生姜 もやし にんじん のらぼう菜 大根 ねぎ 小松菜		592	18.8	32.1	2.9
13 木	肉あんかけチャーハン 牛乳 野菜たっぷりワンタンスープ フローズンヨーグルト	卵 豚肉 牛乳 フローズンヨーグルト		米 米油 片栗粉 砂糖 ワンタンの皮 ごま油		ねぎ にんじん 白菜 たまねぎ しめじ 小松菜		638	17.2	28.9	2.9
14 金	カツカレー 牛乳 フレンチサラダ	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 キャベツ きゅうり コーン		735	14.7	35.0	1.9
17 月	鯛めし 牛乳 青菜と白菜のごま和え いもたき汁	たい 牛乳 とり肉 油揚げ		米 砂糖 白すりごま 米油 里芋 こんにやく 白玉団子		生姜 さやえんどう ほうれん草 白菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ		562	17.4	25.3	2.1
18 火	ラーメン総選挙 牛乳 サイダーボンチ ※選挙で決まった味のラーメンが登場します	豚肉 焼き豚 牛乳		中華めん 米油 ごま油 砂糖 ジュース		生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら 水煮メンマ みかん缶 パインアップル缶 桃缶 レモン		589	17.6	22.5	3.3
19 水	ガーリックステーキライス 牛乳 粉ふき芋 ABCスープ	牛肉 牛乳 とり肉 ウインナー		米 米油 バター 片栗粉 じゃが芋 マカロニ		にんにく たまねぎ パセリ粉 にんじん キャベツ 小松菜 大根		730	14.7	37.0	2.7
21 金	お赤飯 ジョア ジャンボからあげ 無限キャベツ 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 ごま油 白ごま		生姜 キャベツ きゅうり にんにく レモン にんじん 大根 小松菜		581	14.0	26.8	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	627	16.8	30.2	2.6	336	84	2.0	169	0.32	0.34	12	4.9
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、岩手県産「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。

