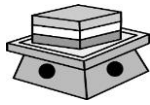
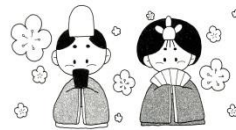


令和4年



# 3月献立表



練馬東小学校

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)	エネルギー (%)
1 火	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 糸寒天のサラダ いちご	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 寒天			米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油			玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり えのきたけ いちご			583	16.1
2 水	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き もやしのごま和え かき玉汁	牛乳 さめ 鶏肉 豆腐 卵			米 米油 マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 ごま でん粉			にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 干しいたけ ねぎ 小松菜			588	19.0
3 木	ちらし寿司 牛乳 菜の花入りお浸し のつべい汁 ピーチゼリー	高野豆腐 えび 卵 牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 寒天			米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 でん粉			にんじん 干しいたけ かんぴょう 菜の花 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ 桃ジュース 桃缶			546	16.7
4 金	きな粉揚げパン 牛乳 カラフルポテト ABCマカロニスープ	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉			ねじりパン グラニュー糖 バター じゃが芋 米油 マカロニ			にんじん グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ピーマン			570	14.4
7 月	こぎつねごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 具だくさんみそ汁 清見オレンジ	豚肉 油揚げ 牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 卵 みそ			米 麦 米油 砂糖 でん粉 さつまい			にんじん さやいんげん 生姜 玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ 清見オレンジ			621	16.6
8 火	黒砂糖パン ミルクコーヒー かぶのクリームスープ カリカリポテトのサラダ	ミルクコーヒー ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム			黒砂糖パン 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖			にんじん 玉ねぎ かぶ 白菜 かぶ(葉) キャベツ きゅうり			631	12.7
9 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのじゃこ炒め うどのすまし汁	牛乳 さば みそ ちりめんじゃこ かまぼこ			米 砂糖 でん粉 米油			ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん しめじ うど			574	19.7
10 木	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボギョーザ フルーツポンチ	豚肉 牛乳			米 麦 米油 砂糖 ごま ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 白玉団子 ジュース			にんじん キムチ(70g*27品不使用) ピーマン にんにく 白菜 には パインアップル缶 桃缶 みかん缶			634	14.7
11 金	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き 野菜のピリ辛和え 五目汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 厚揚げ			米 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく			生姜 ねぎ 大根 きゅうり にんじん しめじ 小松菜			558	20.6
14 月	ごはん 牛乳 たれかつ コールスローサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉			米 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 トック ごま油			キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 小松菜 ねぎ			718	16.2
15 火	みそラーメン 牛乳 煮うずら 華風大根	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵			中華めん 米油 ラード バター 砂糖 ごま油			にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ コーン 大根 きゅうり			569	17.9
16 水	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ デコボン	豚肉 みそ 豆腐 牛乳			米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨			にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ 玉ねぎ には もやし きゅうり デコボン			627	16.4
17 木	わかめごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 即席漬け じゃが芋のみそ汁	わかめ 牛乳 くじら肉 みそ			米 麦 米油 でん粉 小麦粉 じゃが芋			生姜 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ			574	19.0
18 金	米粉のポークカレーライス 牛乳 じゃこ水菜のサラダ 清見オレンジ	豚肉 レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ			米 麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 ごま油			にんにく 玉ねぎ にんじん りんごジュース キャベツ もやし 水菜 清見オレンジ			639	14.8
22 火	オレンジフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆			食パン マーメレード バター 米油 じゃが芋 砂糖			セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン			634	16.8
23 水	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のあっさり和え すまし汁 フローズンヨーグルト	ささげ 牛乳 鶏肉 かつお節 かまぼこ 豆腐 フローズンヨーグルト			米 もち米 砂糖 ざらめ でん粉 ごま			にんにく 生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん ねぎ			603	17.6

※ 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 (中学年)	604	16.8	29.8	2.8	334	87	2.2	222	0.30	0.43	17	5.5

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。