



3月の献立表



令和7年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
2	月	○	むぎ 麦ごはん じゃがいもの甘辛煮 あまからに のりの佃煮 キャベツと小松菜のみそドレサラダ つくだに こまつな	ぎゅうにゅうのり ぶたひきにく だいず みそ	こめ むぎ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな コーン	554 21.1
3	火	○	ひなまつり ちらしずし さくら さいきょう や 鯖の西京焼き あられはんぺん汁 じる	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ はんぺん	こめ さとう	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ だいこん ねぎ みつば	527 25.5
4	水	○	ぶたにく こまつな どん 豚肉と小松菜のあんかけ丼 きりほし だいこん 切干大根のごまサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ こまつな やしきりほしだいこん キャベツ きゅうり	495 20.1
5	木	○	さつまいもおこわ つくね焼き ごもく じる 五目汁 ねんくみ こんだて 6年1組の献立	ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく とうふ	こめ もちごめ さつまいも くるごま こめこ さとう かたくりこ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん だいこん たけのこ こまつな	486 23.5
6	金	○	きなこ揚げパン 豆乳クラムチャウダー カリカリベーコンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン あさり いんげんまめ とうにゅう	ミルクパン さとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	609 23.4
9	月	○	ごまみそだれ焼肉丼 しお なべ くだもの 塩ちゃんご鍋 果物(せとか) きょうとふ りょうり 京都府の料理	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろすりごま かたくりこ	たまねぎ にんじん いら にんにく キャベツ ねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ こまつな せとか	641 30.4
10	火	○	ごはん 肉豆腐 みずな パリパリ水菜のからしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ やきとうふ	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう しゅうまいのかわ あぶら	にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ もやし だいこん みずな	546 24.2
11	水	○	エビチリ豆腐丼 ちゅうかふう とり だんご 中華風鶏団子スープ	えび ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ コーンスターチ はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こねぎ はくさい きくらげ ほししいたけ にんじん いら	559 28.8
12	木	○	発芽玄米ごはん ししゃもの石垣揚げ ちくさ いた さわに わん 千草炒め かむかむ沢煮柳 ねんくみ こんだて 6年3組の献立	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ぶたにく くきわかめ みそ	こめ はつがげんまい こむぎこ パンこしろごま くるごま あぶら こめぬかあぶら しらたき ごまあぶら さとう こんにやく	にんじん こまつな だいこん たけのこ ねぎ えのきたけ しょうが	628 24.1
13	金	○	ねんくみ こんだて 6年3組の献立 練馬スパゲティ 根菜チップス スイートポテト	まぐろのり ぎゅうにゅう とうにゅう クリーム	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいもあぶら さつまいも とうにゅうバター あんずジャム	だいこん こまつな れんこん ごぼう かぼちゃ	647 23.2
16	月	○	むぎ 麦ごはん 鯖のマヨカレー焼き れんこんサラダ じゃがいもとおおさのみそ汁 しる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あおさ	こめ むぎ マヨネーズ (卵なし) こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが コーン あかピーマン きピーマン キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	527 26.1
17	火	○	ガーリックフランス ポークビーンズ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこめめ だいず かんてん	ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム みかんかん パインアップルかん ももかん	591 21.8
18	水	○	チンジャオロースー丼 わかめと豆腐の中華スープ ねんくみ こんだて 6年2組の献立	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ はくさいチンゲンサイ	511 24.8
19	木	○	キムタクごはん 鶏のから揚げ マセドアンポテトサラダ ABCマカロニスー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう マカロニ	キムチ(卵不使用) ねりまたくあん しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	674 29.1
23	月	○	キーマカレー 野菜のガーリックソテー	ぶたひきにく コーヒーぎゅうにゅう ベーコン	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン キャベツ コーン ほうれんそう	614 21.6

※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15回

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版(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価のみ記載します。

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	574	17.1	32.4	2.4	327	89	2.2	203	0.30	0.42	15	5.4

卒業おめでとう給食

6年生の卒業をお祝いして、「もういちどたべたい! リクエスト給食」をテーマに
献立を考えてもらいました。栄養バランスを考えた各クラスのリクエスト結果を反映
した献立になっています。

リクエスト献立

給食委員会集会で全校児童対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。

リクエスト上位のメニューを献立に取り入れています。

