



3月の献立表

令和3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 たんぱく質	おぎなってほしい食品
				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		
1	火	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ぱりぱりワンタンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ごまつな キャベツ きゅうり	612 24.1	きのこ類
2	水	○	豆わかめごはん 魚のオニオンソース 野菜焼	ぎゅうにゅう たきこみわかめ だいず ホキ とりにく	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ごまつな	571 24.8	こむぎ類 小魚類
3	木	○	五目すし 白玉汁 ももゼリー *ひなまつり献立*	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく アガー	こめ さとう こめあぶら しらたまだご	ほししいたけ にんじん たけのこ かんぴょう だいこん はくさい ねぎ しょうが いんげん ももジュース	566 19.1	まめ 豆・豆製品
4	金	○	手作りウィンナーロール ポークビーンズ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう とうにゅう ウィンナー ベーコン ぶたにく だいず チーズ	こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも こめごマカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム	649 28.6	その他の野菜
7	月	○	豚キムチ丼 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら ウエーブワンタン	にんにく たまねぎ ねぎ にはくさい ちやし キムチ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	560 23.7	かいすい類 海藻類
8	火	○	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 五目豆 ひつつみ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく だいず こんぶ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ しらたまこ こむぎこ	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ しょうが だいこん はくさい ごまつな ねぎ	608 28.9	いも類 芋類
9	水	○	豚肉とごぼうのごはん ひじき入り卵焼き うすくず汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ ぶたひきにく たまご かまぼこ とろふ	こめ(うるち・もち) こめあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい しめじ ねぎ ごまつな	616 29.3	くだもの類 果物類
10	木	○	ナン レンズ豆入りドライカレー カラフルポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	ナン こめあぶら こむぎこ さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース さやいんげん コーン	551 23.6	ぎょい類 魚介類
11	金	○	麦ごはん シャンボシュウマイ★ 広東スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう こめあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん たけのこ はくさい ちやし ごまつな ねぎ	570 23.9	こむぎ類 小魚類
14	月	○	麦ごはん 手作りふりかけ 鮭の梅マヨ焼き 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ しらす あおりのり かつおぶし とうふ みそ	こめ むぎ マヨネーズ (エッグフリー) ごま さとう	ねりうめ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ	578 30.5	いも類 芋類
15	火	○	コメッコハヤシライス ピクルス フルーツポンチ★	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく とうにゅう かんてんかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ だいこん きゅうり ピーマン(あか・き) みかんかん パインかん ももかん	649 19.5	ぎょい類 魚介類
16	水	○	麦ごはん フリの照り焼き もやしのおかかあえ 豚汁★	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	607 30.6	きのこ類 きのこ類
17	木	○	ごはん ししゃもの南蛮漬け 里芋と大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく あつあげ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく	ねぎ しょうが にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ グリンピース	636 24.9	りよくおろし類 緑黄色野菜
18	金	○	シーフードピラフ ABCスープ★ スイートポテト★	ぎゅうにゅう えびいかに ベーコン とりにく クリーム	こめ むぎ じゃがいも マカロニ さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン ごまつな	558 20.1	まめ 豆・豆製品
21	月		春分の日					
22	火		練馬スパゲティ★ キャロット・レタガ サガ いちご	ぎゅうにゅう ツナかん	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	だいこん キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ いちご	552 24.1	緑黄色野菜
23	水	○	お赤飯 鶏肉のピリ辛焼き 塩あえ こづゆ	ぎゅうにゅう ささげ とりにく ほしかいばしら なるど	こめ(うるち・もち) ごま ごまあぶら さといも しらたま やきふ	しょうが にんにく にんじん ちやし ごまつな だいこん はくさい しめじ みずな	573 26.4	たまご類 卵類

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

★印は6年生のリクエストメニューです。



《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ			食塩	食物繊維	
	keal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	591	25.1 (17.0)	19.7 (30.0)	328	2.2	89	247	0.41	0.51	24	2.6	5.9