

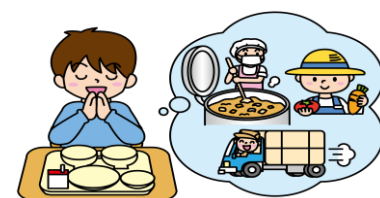
3月の献立表

令和5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	おぎなつてほしい食品
				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	金	○	五目ちらしずし しらたま汁 白玉汁 カルピスゼリー ☆ひなまつり献立☆	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりどうふ のり とりにく かまぼこ かんてん カルピス	こめ さとう こめあぶら しらたまだんご	ほししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん だいこん はくさい ねぎ みつば みかんかん	597 23.1	いも類
4	月	○	ごはんのりのつくだに 鮭の梅マヨ焼き 豚汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ のり	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	ねりうめ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	632 33.1	くだもの類 果物類
5	火	○	きなこ揚げパン★ 肉団子入り野菜スープ コーンポテト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたひきにく	こめあぶら ショートニングパン すりごま さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい ごまつな ほししいたけ コーン	565 21.8	ぎょかい類 魚介類
6	水	○	麦ごはん 肉じゃが カリカリじゃこサラダ 果物 (いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう しらたき ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ いちご	592 26.3	まめ 豆・豆製品
7	木	○	ごはん チーズタッカルビ★ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく わかめ とうふ	こめ さつまいも ごまあぶら トッポギ さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ ごまつな	601 29.3	その他の野菜
8	金	○	凍り豆腐のそぼろ丼 ししゃもの香味焼き 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こおりどうふ ししゃも みそ あぶらあげ とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ ごまつな	613 27.8	かいそう類 海藻類
11	月	○	麦ごはん 魚のごま味噌焼き 五目豆 ひつつみ汁	ぎゅうにゅう シルバー 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 こめあぶら 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 はくさい ごまつな ねぎ	602 28.3	いも類
12	火	○	ジャージャー麺★ スパイシーポテト★	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく だいず	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ	574 24.5	ぎょかい類 魚介類
13	水	○	豆わかめごはん ひじき入り卵焼き うすくず汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたひきにく たまご ひじき ぶたにく かまぼこ とうふ だい ず	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ごぼう しめじ ねぎ ごまつな	558 27.2	くだもの類 果物類
14	木	○	コメッコカレーライス カラフルピクルス フルーツポンチ★	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん ピーマン (あか・みどり) きゅうり みかんかん パインかん ももかん	628 18.5	まめ 豆・豆製品
15	金	○	ごはん 和風ハンバーグ★ 利久汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ	こめ パンこ かたくりこ さとう こめあぶら こんにやく すりごま	たけのこ ねぎ だいこん ごぼう にんじん ごまつな	609 27.8	りょくおう類 緑黄色野菜
18	月	○	キャロットライス 魚のコーンフ레이크焼き ABCマカロニスープ★	ぎゅうにゅう レンズまめ ホキ こなチーズ ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら パンこ マヨネーズ (エッグフリー) コーンフ레이크 マカロニ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごまつな	561 25.1	かいそう類 海藻類
19	火	○	練馬スパゲティ★ みそドレッシングサラダ スイートポテト★	ぎゅうにゅう ツナ のり みそ クリーム	スパゲッティ オリーブオイル さとう こめあぶら ごまあぶら ごま バター さつまいも	だいこん キャベツ にんじん きゅうり ごまつな	629 23.1	まめ 豆・豆製品
20	水		春分の日					
21	木	ジョア	お赤飯 鶏肉のから揚げ 塩あえ こづゆ ☆卒業お祝い献立☆	ジョア ささげ とりにく ほしかいばしら なんと	こめ ごまかたくりこ こめあぶら ごまあぶら さといも しらたき やきふ	にんじん もやし ごまつな だいこん はくさい しめじ みずな	582 24.7	ぎょかい類 魚介類
22	金		修了式					
25	月		卒業式					

*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
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	596	25.8 (17.3)	19.5 (29.4)	381	2.4	93	274	0.39	0.52	28	2.5	6.6