



3月の献立表



令和6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 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	
3	月	○	穴子入りちらし寿司 あられ汁 豆乳抹茶ゼリー	こうやどうふ あなごのり ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ アガー とうにゅう	こめ さとう かたくりこ あられ くろざとう	ほししいたけ にんじん さやえんどう ほうれんそう	512 20.8
4	火	○	ごまきなご揚げパン 洋風肉じゃが 果物(いちご)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルクパン しろすりごま グラニューとう さとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも とうにゅうバター	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく さやいんげん いちご	582 22.1
5	水	○	いわしのかばやき丼 かぶのみ漬け さつま豚汁	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ こめぬかあぶら さとう しろごま さつまいも	しょうが かぶ かぶ(は) ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	598 25.4
6	木	○	焼肉ガーリックライス にらともやしの中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな もやし にら	503 21.4
7	金	○	ごはん 鮭の黄金焼き 人参と小松菜のごまあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう マヨネーズ(エッグフリー) しろすりごま こんにやく さといも ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな もやし だいこん(じば) ごぼう ほししいたけ	556 27.5
10	月	○	麦ごはん 切り干し大根入り卵焼き 根菜チップス 豆腐とわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうふ わかめ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも あぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん れんこん かぼちゃ えのきたけ	557 22.4
11	火	○	豆わかめごはん 棒ギョウザ 米粉ワンタンスープ	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら かたくりこ ぎょうぎのかわ こめめん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら はくさい もやし にんじん ほししいたけ きくらげ	522 20.3
12	水	○	練馬スパゲティ 八丁みそチリコンカン 果物(でこぼん)	まぐろのり ぎゅうにゅう とりひきにく だいず みそ	スパゲティ オリーブゆ さとう	だいこん だいこん(は) なす にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん デコポン	631 30.7
13	木	○	麦ごはん ひじきふりかけ 治部煮 フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし とりにく かんてん	こめ むぎ さとう しろごま かたくりこ こんにやく ジュース	しょうが たけのこ にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう パインアップルかん ももかん みかんかん	546 22.2
14	金	ジョア	はちみつレモントースト フライドポテト トマトシチュー	ジョア ベーコン ぶたにく いんげんまめ	しょくパン マーガリン はちみつ さとう マーメイド あぶら こめぬかあぶら じゃがいも こめこ とうにゅうバター	レモン にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん	560 17.8
17	月	○	ごはん 鶏のから揚げ きゃべつのおひたし えのきのあっさり汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	こめ かたくりこ こめこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ごぼう はくさい えのきたけ	563 25.4
18	火	○	雑穀ごはん ししゃものさざれ焼き 五目きんぴら 油揚げと青菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あわしろごま マヨネーズ(エッグフリー) パンこ こめぬかあぶら こんにやく さとう ごまあぶら	にんにく ごぼう れんこん にんじん たまねぎ こまつな	663 27.7
19	水	○	発芽玄米ごはん すき焼き風肉豆腐 茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ 冷凍きわかめ	こめ はつがげんまい こめぬかあぶら しらたき さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ キャベツ ほうれんそう	547 24.8
21	金	○	カレーライス 糸寒天と鶏ささみのごまみそサラダ スイートポテト	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう かんてん ささみ みそ とうにゅう 豆乳入りホイップ	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ こめこ さとう しろすりごま ごまあぶら さつまいも とうにゅうバター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	704 22.9

*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。※給食回数14回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	
平均値	575	16.5	32.0	2.2	361	89	2.2	211	0.29	0.43	14	5.8

給食室より

今年度の給食は3月21日(金)で終了します。今年度も大変お世話になりました。

子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんの笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、力を合わせて、安心・安全でおいしい給食を子供たちに提供していきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。