

日	曜日	牛乳 行事 献立作成者	3月献立表				令和3年度 練馬区立田柄第二小学校						エネルギー (Kcal)	家庭で 補って ほしい 食品群
			主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品			
							血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をとどめる		煮や力のもとになる			
たんばく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	たんばく質 (%)								
1	火		焼きカレーパン	花野菜のソテー	豆乳コーンスープ		ぶたひきにく だいず ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコ リー	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム	まるパン こむぎこ パン こめ こじやがいも	こめあぶら オリーブゆ	556	豆類
2	水	6-1 S.Rさんの 献立	菱ごはん	コロッケ	キャベツのレモン和え	かぶのみそ汁	ぶたひきにく だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん レモン しめじ かぶ	こめ おおむぎ じゃがいも マッシュポテト こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	こめあぶら あぶら	585	種実類
3	木	ひな祭り 献立	ちらしずし		さけの幽庵焼き	えのきのすまし汁	うぐいす団子	こやどうふ ぶたにく あぶらあげ さけ いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん	れんこん ほししいたけ えだまめ ゆず だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう しらたまだんご	635	芋類
4	金	チュニジア 料理	クスクス風トマトシチューがけ		ビーンズスープ		フルーツポンチ	とりにく ウィンナー だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン みかんかん パイナップルかん ももかん	こめ あわ じゃがいも さとう	614	豆類
7	月		きつねうどん		かしわいそべた		栗物(いよかん)	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しょうが にんにく いよかん	うどん さとう こめこ	599	きのこ類
8	火		中華丼		トマトの卵スープ			ぶたにく えび いか とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな トマトかん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	539	小魚類
9	水	6-2 I.Rさんの 献立	発芽玄米ご飯	鯖の味噌煮	パリパリサラダ	なすのすまし汁		さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ コーン なす だいこん ねぎ	こめ はつがげんまい さとう ぎょうざのかわ	606	きのこ類
10	木		菱ごはん	豆腐チゲ	ヤンニョムごぼポテト			ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが えのきたけ はくさい キムチ ねぎ ごぼう	こめ おおむぎ じゃがいも かたくりこ さとう	566	小魚類
11	金	6-2 K.Yさんの 献立	フレンチトースト	ウィンナーポトフ	キャベツのツナサラダ			たまご ぶたにく だいず ウィンナー まぐろかん	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	しゃくパン さとう じゃがいも	584	きのこ類
14	月	6-1 N.Kさんの 献立	小松菜じゃこチャーハン		ワンタンスープ		豆乳ゼリー イチゴソース	ぶたにく とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ア ガー	にんじん こまつな いら	ねぎ にんにく ほししいたけ はくさいレモン	こめ おおむぎ ウェーブワンタン さとう いちごジャム	524	種実類
15	火	6-1 K.Tさんの 献立	わかめご飯	たらのマヨネーズ焼き	ほうれん草の和え物	大根のみそ汁		たら みそ ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン だいこん ねぎ	こめ	549	芋類
16	水		キムチチャーハン		薯のりポテト	サムゲタン風スープ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ ほししいたけ キムチ ねぎ だいこん	こめ じゃがいも もちむぎ	612	小魚類
17	木		菱ごはん	油淋鶏	糸寒天の パンサンスー	広東スープ		とりにく ぶたにく こやどうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	しょうが ねぎ にんにく きゅうり たけのこ はくさい	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも さとう じゃがいも	594	きのこ類
18	金	食育の 日	雑穀ごはん	魚の南部焼き	茎わかめの和え物	はっと汁		さわら みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ おおむぎ きび くろまい さとう こめこ かたくりこ	596	豆類
22	火	6-1 T.Sさんの 献立	七分つきご飯	和風ハンバーグ おろし大根ソース	菜の花のおひたし	みそ汁		ぶたひきにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん レモン キャベツ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	557	小魚類
23	水	卒業 お祝い 献立	赤飯	とんかつ	からし和え	紅白お祝い汁		あずき ぶたにく とうふ はんぺん	コーヒータンにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん かぶ えのきたけ	こめ もちこめ かたくりこ こむぎ パンこ さとう	705	小魚類
													16.0	くだもの
													14.3	藻類
													17.3	くだもの
													14.7	くだもの
													19.4	種実類
													19.2	くだもの
													17.3	くだもの
													11.9	藻類
													15.3	藻類
													15.9	くだもの
													18.1	種実類
													12.5	くだもの
													15.5	くだもの
													17.8	くだもの
													17.2	種実類
													15.3	種実類

※『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。
ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。
※ 毎月19日は『食育の日』です。今月は18日に設定しました。
※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。



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 (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	589	16.1	29.8	2.4	320	88	2.1	259	0.38	0.47	28	6.0

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(6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。