

日	曜日	3月献立表						令和4年度 練馬区立田柄第二小学校						おもな食品とはたらき		エネルギー
		行事・食育	飲み物	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)		
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる			たんぱく質 (%)	
										緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	水	6-3A.O さんの献立	牛乳	しらすとキャベツのオイルパスタ	ツナサラダ	コンソメ風スープ		まぐろかん ウィンナー だいず	しらすぼし のり ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	525 18.5		
2	木	6-1K.W さんの献立 かみかみ献立	牛乳	麦ごはん	豚の生姜いため  ★かみかみきゅうり	わかめと大根の味噌汁		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん しめじ えのきたけ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	590 17.6		
3	金	ひなまつり	牛乳	★ひなまつりちらし寿司 	元気豆	菜の花のおひたし	花麴汁	あぶらあげ えび だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん なばな こまつな	れんこん ほししいたけ かんぴょう だいこん えのきたけ	こめ さとう くろざとう やきふ	こめあぶら あぶら	600 18.6		
6	月	6-3S.S さんの献立	牛乳	小松菜チャーハン	かぶのスープ		フルーツポンチ	ぶたひきにく とりにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぶ(は)	ねぎ たまねぎ しめじ かぶ みかんかん パイナップルかん ももかん	こめ さとう	こめあぶら	510 16.1		
7	火	6-1H.M さんの献立	牛乳	ごはん	さばの味噌煮	小松菜のおかか和え	沢煮碗	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ほししいたけ	こめ さとう こんにゃく	こめあぶら	563 19.0		
8	水		牛乳	豚丼	磯香和え	いものこ汁		ぶたにく とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう のり	さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ さといも	こめあぶら ごまあぶら	599 18.4		
9	木	6-1S.K さんの献立	牛乳	きなこ揚げパン	肉団子スープ	カラフルサラダ	果物(柑橘類)	きなことりひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり くだもの	ミルクパン さとう かたくりこ	あぶら こめあぶら	559 18.2		
10	金	6-3J.N さんの献立	牛乳	ごはん	大根おろしハンバーグ	薬味和え	味噌汁	ぎゅうミンチ ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん もやし にんにく しょうが ねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	592 17.2		
13	月	世界の料理 (スペイン)	牛乳	 ★パエリア風ごはん	★ソパ・デ・アホ (にんにくスープ)		ガトーショコラ	えび いか ほたて とりにく たまご	ぎゅうにゅう クリーム	トマトかん ピーマン あかピーマン パセリ トマト	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム	こめ パンこ こむぎこ さとう チョコレート ふんとう	オリーブゆ バター	693 15.0		
14	火	6-3H.O さんの献立	牛乳	ごはん	鮭のカレー粉焼き	パリパリ和え	味噌汁	さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが キャベツ レタス ごぼう だいこん ねぎ	こめ ぎょうざのかわ さとう さといも	あぶら こめあぶら しろごま	563 17.3		
15	水	6-2Y.N さんの献立	牛乳	けんちんうどん	揚げししゃも	ほうれん草とツナの醤油和え	みかんゼリー	やきとうふ あぶらあげ まぐろかん	ぎゅうにゅう アガー ししゃも	にんじん ほうれんそう	だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ しょうが オレンジジュース みかんかん	うどん さとう かたくりこ	ごまあぶら しろすりごま あぶら	635 16.8		
16	木		牛乳	中華おこわ	チャプチェ	白菜スープ		とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく たまねぎ はくさい	こめ もちこめ はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	577 14.5		
17	金	 C1グランプリ リメニュ 	牛乳	C1グランプリについては、給食だよりを確認しよう！ 		素揚げ(じゃがいも・かぼちゃ・れんこん)	果物(柑橘類)	とりもも	ぎゅうにゅう	トマトかん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが れんこん くだもの	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	こめあぶら あぶら	617 14.1		
20	月	6-2A.H さんの献立	牛乳	桜ごはん	鶏のてりやき	白菜と昆布の和えもの	旬の味噌汁		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ わかめ	にんじん	しょうが はくさい たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ もちこめ	560 18.8		
21	火	春分の白														
22	水	卒業お祝い 献立	牛乳	★赤飯	鶏のから揚げ	キャベツの香り和え	★紅白すまし汁	あずき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ だいこん えのきたけ	こめ もちこめ しょうしん かたくりこ	あぶら	594 16.2		

※ 『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。
※ 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	585	17.0	31.5	2.2	336	96	2.4	206	0.28	0.38	17	5.5