



実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	えほうてま ずし ぎゅうにゅう 恵方手巻き寿司 牛乳 せつぶん こんだて 節分の献立 からや まめ じる ししゃものピリ辛焼き きなこ豆 すまし汁	とりにく あぶらあげのり ぎゅうにゅう ししゃも いりだいず きなこ だっしふんにゅう かまぼこ	こめ さとう しろごま	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん しょうが にんにく はくさい だいごん こまつな ねぎ	580	20.1	29.0	2.8
4火	ちりびんズライス ぎゅうにゅう 牛乳 レモドレサラダ いちご	ぶたひきにく ベーコン だいず レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ きゅうり レモン いちご	561	16.0	31.0	1.6
5水	ごもく ぎゅうにゅう 五目チャーハン 牛乳 てづく ぎょうざ かんたん ★手作りジャンボ餃子 広東スープ	たまご とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース キャベツ たまねぎ しょうが はくさい こまつな	599	16.9	30.8	2.4
6木	はん ぎゅうにゅう じゃこふりかけ ★ご飯 牛乳 じゃこふりかけ ちくげんに やさい あ 筑前煮 野菜のゆずポン和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく さつまあげ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく さといも	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	570	17.1	25.3	1.9
7金	や ぎゅうにゅう 焼きカレーパン 牛乳 ふゆやさい 冬野菜のポトフ オレンジ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ かぶ かぶ (は) オレンジ	542	18.3	36.9	2.1
10月	はん ぎゅうにゅう てり や ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き わかめサラダ どさんご汁	ぎゅうにゅう ぶり わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら しろごま じゃがいも パター	こまつな キャベツ にんじん コーン にんにく だいごん たまねぎ	644	17.7	34.9	2.5
12水	はん ぎゅうにゅう しせんみそ豆腐 ご飯 牛乳 四川味噌豆腐 ちゅうかふう ★中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ たまご	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ コーン こねぎ	612	18.7	32.2	3.1
13木	はん ぎゅうにゅう この やさい ずあ ご飯 牛乳 お好みパ-ク 野菜のごま酢和え きりぼしだいごん しる 切干大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あおのり かつおぶし とりにく わかめ みそ	こめ パンこ こめこ さとう はちみつ しろすりごま	たまねぎ キャベツ しょうが もやし にんじん こまつな きりぼしだいごん ねぎ	608	17.4	29.0	2.6
14金	さけ ぎゅうにゅう ★焼きたまごのクリームパスタ 牛乳 ブロッコリーサラダ ココアケーキ	とりにく さけ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	スガティ オリーブゆ こめぬかあぶら こむぎこ さとう マーガリン チョコレート	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	638	16.2	34.1	1.8
17月	はん ぎゅうにゅう いちやほ ご飯 牛乳 ホッケの一夜干し ちくさあ とり じる 千草和え 鶏つみれ汁	ぎゅうにゅう ほっけ とりひきにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ しょうが ねぎ だいごん たまねぎ	573	21.1	30.8	2.5
18火	やきにく ぎゅうにゅう ★焼肉ガーリックライス 牛乳 ★バリバリサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ いちご	584	13.5	37.8	1.8
19水	はん ぎゅうにゅう こまつない たまごや ご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き いも あまからあ ぐ 貝だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう だいごん しめじ ねぎ	635	15.6	30.2	2.2
20木	はん ぎゅうにゅう みそ ご飯 牛乳 味噌カツ だいごん す もの さわにわん 大根とわかめの酢の物 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	にんにく だいごん にんじん こまつな ごぼう たけのこ しめじ ねぎ	584	18.5	26.2	2.3
21金	ぎゅうにゅう ぶどうパン 牛乳 ポテトミートグラタン オニオンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ とりにく	ぶどうパン じゃがいも こめぬかあぶら こめこ	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン パセリ オレンジ	588	18.2	33.8	2.7
25火	ぎゅうにゅう さかな や キャットライス 牛乳 魚のホ-ブ焼き ーサラダ キャットライス ありまく さんになんじん こんだて 練馬区産人参の献立	ぎゅうにゅう さけ とりひきにく ベーコン クリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター オリーブゆ はちみつ じゃがいも こむぎこ	にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	602	17.5	33.0	2.1
26水	めん ぎゅうにゅう やさい ちゅうかあ ★ジャージャー麺 牛乳 野菜の中華和え ★フルーツポンチ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ コーン みかんかん パインアップルかん ももかん	652	14.7	25.1	2.3
27木	はん ぎゅうにゅう たつたあ ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ きりぼしだいごん こじる 切干大根のサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう さば だいず とうにゅう みそ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが きりぼしだいごん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいごん ねぎ こまつな	612	17.2	36.8	2.2
28金	ぎゅうにゅう コメッコチキンカレー 牛乳 コールスローサラダ ぶどうゼリー	とりにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン ぶどうジュース ぶどうかん	673	10.8	30.8	1.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数 18回

※ ★がついている料理は6年生と豊浜中3年生のリエストメニューです。

	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	603	16.9	31.5	2.3	338	89	2.2	229	0.28	0.46	15	5.7

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

<今月の給食目標>

きゅうりよく まも  
給食のルールを守ろう