

# 令和6年度 3月分 予定献立表

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
3 (月)	桃の節句(ひな祭り) あなごちらしずし	なのはなのびたし はるのすましじる ★ももゼリー	こめ さとう	こめあぶら	あなご あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ かまぼこ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん なばな ほうれんそう	かんぴょう れんこん はくさい だいこん ★ももジュース ★ももかん	552	16.2	2.3
4 (火)	はいがごはん	かじょうどうふ わかめスープ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ	599	17.4	2.1
5 (水)	チキンライス	★チーズオムレツ ABCスープ ★カルピスゼリー	こめ マカロニ さとう ★カルピス	こめあぶら	とりにく とりひきにく ★たまご ベーコン とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★チーズ かんてん	トマトかん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ みかんかん	648	16.9	2.0
6 (木)	啓蟄(けいちつ) はいがごはん	のりのつくだに ★こまいのからあげ きりぼしだいこんのもの さんさいじる	こめ きびぎとう でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう やきのり ★こまい(小魚)	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく きりぼしだいこん だいこん たけのこ ぜんまい わらび なめこ	573	17.2	1.8
7 (金)	旬:いちご ビーフカレーライス	かいそうサラダ くだもの(いちご)	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ いちご	610	13.8	1.5
10 (月)	ねりまスパゲティ	ブロッコリーのサラダ まっちゃんケーキ	スパゲティ さとう こむぎこ あまなっとう	オリーブゆ こめあぶら	まぐろ とうにゅう	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん えのきたけ レモン キャベツ	627	14.1	2.0
11 (火)	3.11防災給食 わかめごはん	★こうやどうふのたまごとじ とんじる	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	こうやどうふ とりひきにく ★たまごぶたにく あぶらあげ みそ	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	603	19.8	1.8
12 (水)	えだまめごはん	さけのてりやき からしあえ じゃがいものみそじる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら しろごま	さけ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	えだまめ しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	548	18.5	1.9
13 (木)	★セレクトあげパン (ココア or きなこ)	ポークビーンズ イタリアンサラダ	★こめパン きびぎとう さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	きなこ ぶたにく だいず いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ あかピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	622	18.0	2.2
14 (金)	旬:清見オレンジ ごはん	ぶりのごましょうゆやき ピリピリしらたき なめこのみそじる くだもの(きよみオレンジ)	こめ さとう	ごまあぶら しろごま	ぶり とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	こねぎ	にんにく ねぎ だいこん なめこ しらたき オレンジ	603	18.0	1.7
17 (月)	ジャージャーめん	★まぐろとチーズのつつみあげ サイダーポンチ	ちゅうかめん きびぎとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ サイダー	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ かじき	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ みかんかん パインかん ぶどうかん	687	17.5	2.3
18 (火)	旬:いちご ★チリビーンズライス	コールスローサラダ くだもの(いちご)	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン ぶたひきにく だいず	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく たまねぎ キャベツ コーン いちご	598	15.7	2.2
19 (水)	卒業祝い給食 たいめし	とんかつ アスパラガスのおひたし おいわいすましじる	こめ こむぎこ パンこ さとう きびぎとう	こめあぶら	たい ぶたにく かつおぶし なんと かまぼこ		みつば にんじん アスパラガス ほうれんそう	みかんジュース キャベツ だいこん ねぎ	631	15.6	2.3
20 (木)	春分の日										
21 (金)	給食なし										
24 (月)	修了式										
25 (火)	卒業式										

※ 食材料購入等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13回 ★はアレルギー食材を含む献立です。  
 ※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

### ～今月の産直食材～

- ・七分つき米 … 埼玉県行田市
- ・いちご(やよいひめ) … 埼玉県深谷市
- ・清見オレンジ … 和歌山県紀の川市

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

\*栄養価の記載について\*

日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。



## 1年間、ありがとうございました

今年度も、本校の給食運営にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。  
 引き続き、「安心安全でおいしい給食」の提供に努めてまいります。

