

令和6年



3月献立表

練馬区立関町小学校

実施日	日	曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	牛乳	とり肉とごぼうのごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 和風肉団子汁	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ぶた肉 豆腐	米 もち米 ごま油 さとう 油 かたくり粉 さつまいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	628	16.5
4	月	牛乳	あなごちらしすし すまし汁 りんごゼリー	あなご 牛乳 とり肉 豆腐 アガー	米 さとう 油 花ひ	にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん えのきたけ 小松菜 ねぎ りんごジュース	546	16.0
5	火	牛乳	練馬スパゲティ ウィンナーと野菜のソテー くだもの(予定:いちご)	ツナ缶 刻みのり 牛乳 ウィンナー	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう 油	大根 にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 くだもの(いちご)	559	17.2
6	水	牛乳	ごはん とんかつ 白菜の塩こんぶいため とうふのすまし汁	牛乳 ぶた肉 塩こんぶ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	白菜 にんじん もやし 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	622	14.8
7	木	牛乳	ブルコギ丼 わかめサラダ	ぶた肉 牛乳 わかめ	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	たまねぎ 白菜 にんじん にんにく しょうが りんご たら ぎゅうり キャベツ コーン	553	16.1
8	金	牛乳	チキンクリームライス じゃがいものハニーサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ きゅうり キャベツ	630	12.8
11	月	牛乳	こぎつねごはん ししゃもの南蛮漬け 白菜とわかめのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ みそ	米 もち米 油 さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ 大根 白菜 ぶなしめじ ねぎ	599	15.5
12	火	牛乳	鯛めし 三色炒め 筑前煮	まだい 牛乳 とり肉	米 油 こんにゃく 里いも さとう	もやし にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ しいたけ グリーンピース	563	17.8
13	水	牛乳	ガーリックパン 枝豆のサラダ さつまいもの クリームシチュー	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	食パンまたはフランスパン マーガリン(乳不使用) 油 さとう さつまいも 小麦粉 バター	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	672	13.5
14	木	牛乳	昆布ごはん 小松菜入り卵焼き みそけんちん汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 卵 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	586	17.9
15	金	牛乳	わかめごはん 鮭の塩こうじ焼き 干草和え 豚汁	わかめ 牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 みそ	米 ごま油 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ しょうが 大根 ごぼう ねぎ	551	21.9
18	月	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 煮びたし すき焼き風肉豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ 油揚げ 豆腐 ぶた肉または牛肉	米 ごま さとう 油 しらたき 焼きひ	にんじん もやし 小松菜 ぶなしめじ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ	604	19.6
19	火	牛乳	あんかけ焼きそば 白玉フルーツポンチ	ぶた肉 なた(山芋なし) 牛乳 寒天缶	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 さとう 白玉団子	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ みかん缶 パイナップル 桃缶	578	15.8
21	木	牛乳	お赤飯 とり肉の竜田揚げ おかかあえ 野菜椀	ささげ 牛乳 とり肉 おかか かまぼこ 豆腐	米 もち米 かたくり粉 油 こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 もやし 大根 にんじん えのきたけ ねぎ	577	16.5

※ 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14回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	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	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	591	16.5	31.9	2.6	345	90	2.2	240	0.27	0.45	14	5.1

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※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」
運動シンボルマーク