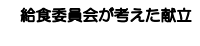
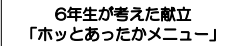
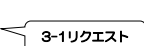
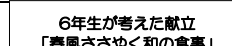


令和7年

3月献立表

練馬区立関町小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日 曜		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)	1人1日分 (%)
3月	五目ちらし 魚の西京焼き すまし汁 	とり肉 油揚げ 牛乳 魚 みそ 豆腐	米 さとう 花ふ	にんじん れんこん しいたけ 枝豆 しょうが えのきたけ 小松菜 ねぎ	551	21.9
4火	お赤飯 白身魚の黄金焼き お祝いすまし汁 くだもの(予定: いちご) 	ささげ 牛乳 白身魚 みそ とり肉 なると(山芋なし) 油揚げ	米 もち米 マヨネーズ(エッグフリー) かたくり粉	パセリ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 くだもの(予定: いちご)	567	18.6
5水	焼きふたチャーハン いかのチリソース あおなのちゅうかスープ	焼き豚 牛乳 いか とり肉	米 油 かたくり粉 小麦粉 ごま油 さとう じゃがいも	にんじん ねぎ グリンピース にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 小松菜	603	18.3
6木	うぐいすきなこあげパン 枝豆のサラダ ABCスープ 	きな粉 牛乳 とり肉 大豆	ショートニングパン 油 さとう ABCマカロニ(卵なし)	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム 小松菜	570	15.6
7金	ふたキムチ丼 大根のいためナムル くだもの(予定: みかんまたはかんきつ類)	ふた肉 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ なら 大根 小松菜 くだもの(予定: みかんまたはかんきつ類)	548	15.0
10月	こぎつねごはん 小松菜入り卵焼き 田舎汁	とり肉 油揚げ 牛乳 卵 みそ	米 もち米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 えのきたけ	609	17.7
11火	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 ふた肉 塩こんぶ とり肉 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	656	15.6
12水	米粉パン 大根サラダ さつまいものあったかシチュー 	牛乳 とり肉 大豆 牛乳 生クリーム	米粉パン 油 さとう さつまいも 小麦粉 パター	大根 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	600	16.5
13木	とり肉とごぼうのごはん ししゃものフライ 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 ごま油 さとう 小麦粉 パン粉 油	しょうが ごぼう にんじん 大根 たまねぎ 白菜 ぶなしめじ ねぎ	581	16.5
14金	コーンピラフ タンドリーチキン マカロニスープ	とり肉 牛乳 ヨーグルト	米 油 ジェルマカロニ(卵なし)	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャベツ 小松菜	564	18.0
17月	あんかけ焼きそば 白玉フルーツポンチ 	ふた肉 なると(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 パイン缶 桃缶	578	15.8
18火	ごはん さけのしお焼き 千草和え 具だくさんみそ汁 	牛乳 鮭 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま油 さとう じゃがいも こんにゃく	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 大根 ねぎ	559	20.5
19水	チキンカレーライス 小松菜とコーンいため ぶどうゼリー 	とり肉 生クリーム 牛乳 アガー	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし コーン 小松菜 ぶどうジュース	707	11.4

※ 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13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
	kcal	%	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg
今月の平均	592	16.9	32.7	2.6	319	84	2.1	220	0.26	0.46

※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。

