

# 令和2年度 3月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）  
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉校学園

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	月	★ジャージャー麺 牛乳 ★フルーツヨーグルト	大豆 豚ひき肉 みそ 牛乳 ヨーグルト		中華めん なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま		生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いらもやし きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	654	16.2	
								800	15.9	
2	火	麦ご飯 牛乳 しそひじきふりかけ 魚の照り焼き 酢の物 さつま汁	牛乳 ひじき さわら わかめ カニかま とり肉 油揚げ みそ		米 麦 砂糖 ごま みずあめ 片栗粉 ごま油 じゃが芋 こんにゃく		生姜 きゅうり ごぼう にんじん 大根 ねぎ	592	17.4	
								748	18.3	
3	水	☆行事食 上巳☆ ちらし寿司 牛乳 菜の花の煮びたし お祝いすまし汁 三色ゼリー	高野豆腐 卵 牛乳 かつお節 豆腐 寒天 豆乳		米 麦 砂糖 ごま 大豆油 手毬麩 いちごジャム 片栗粉		れんこん ふき かんぴょう にんじん 干しいたけ さやえんどう 小松菜 白菜 なばな みつば	589	13.3	
								708	13.2	
4	木	★きなご揚げパン 牛乳 ★クリームシチュー ハムサラダ	きな粉 牛乳 鶏もも クリーム ハム		コッペパン なたね油 グラニュー糖 じゃが芋 バター 小麦粉 オリーブ油		たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 小松菜 にんにく	699	14.9	
								883	14.6	
5	金	ご飯 牛乳 ★揚げギョーザ 春雨サラダ ピリ辛中華スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豚肉 豆腐		米 ぎょうざの皮 ごま油 なたね油 春雨 白ごま 砂糖 片栗粉		たまねぎ キャベツ いら 生姜 にんにく にんじん きゅうり もやし 小松菜	615	14.6	
								729	14.3	
8	月	わかめごはん 牛乳 ★チーズダッカルビ 大豆いりこスナック 春雨スープ	わかめ 牛乳 鶏もも チーズ 大豆 ちりめんじゃこ とり肉		米 麦 白ごま なたね油 じゃが芋 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨		にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ 小松菜	722	16.2	
								883	16.1	
9	火	★五目あんかけ焼きそば 牛乳 ★バリバリサラダ ★いちご	豚肉 やりいか えび うずら卵 牛乳		中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 なたね油		にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ もやし 白菜 小松菜 きゅうり キャベツ いちご	575	17.3	
								700	16.9	
10	水	ご飯 牛乳 ★グリルチキンのトマトソースかけ アーモンドサラダ ★コーンスープ	牛乳 とり肉 豆乳		米 オリーブ油 砂糖 アーモンド 大豆油 じゃが芋 バター 片栗粉		にんにく たまねぎ トマト缶 パセリ キャベツ もやし パプリカ 小松菜 レモン コーン	633	15.2	
								787	15.2	
11	木	★カレーライス 牛乳 ツナサラダ ★抹茶ケーキ	牛肉 豚肩 ヨーグルト 牛乳 まぐろ缶 卵		米 麦 牛脂 じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 甘納豆		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリー キャベツ きゅうり パプリカ 大根	752	12.1	
								884	11.9	
12	金	★ハンバーガー 牛乳 ★フライドポテト ミネストローネ	牛ミンチ 豚ひき肉 牛乳 ベーコン 鶏もも 大豆		胚芽パン 牛脂 砂糖 じゃが芋 大豆油 なたね油 マカロニ オリーブ油		たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト缶 キャベツ 小松菜	676	17.7	
								851	17.3	
15	月	ご飯 牛乳 ★ミートローフ ポテトサラダ ★クラムチャウダー	牛乳 豚ひき肉 卵 ロースハム 大豆 貝柱 あさり 粉チーズ		米 パン粉 じゃが芋 砂糖 油 でん粉 エッグフリーマヨネーズ		キャベツ にんじん コーン きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム パセリ	696	15.6	
								849	15.7	
16	火	★牛丼 牛乳 みそ汁 キャベツのゆかり和え	牛肉 牛乳 油揚げ みそ		米 麦 なたね油 しらたき 砂糖 じゃが芋		生姜 たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん	660	14.5	
								807	14.3	
17	水	★キムチチャーハン 牛乳 ★大学芋 中華五目スープ デコボン	豚肩 牛乳 豚肉		米 麦 米ぬか油 さつま芋 大豆油 みずあめ 砂糖 黒ごま ごま油		生姜 にんにく にんじん ねぎ キムチ 干しいたけ たまねぎ もやし 小松菜 いら デコボン	630	11.5	
								762	10.9	
18	木	★ねりまスパゲティ牛乳 チキンサラダ ★メロンパンクッキー	まぐろ缶 のり 牛乳 鶏むね 卵		スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター グラニュー糖		大根 たまねぎ レモン キャベツ 小松菜 にんにく	701	14.2	
								857	13.9	
22	月	かりかり梅ご飯 牛乳 小魚のさらさ揚げ 千草和え みそ汁	牛乳 小魚 油揚げ 豆腐 わかめ みそ		米 麦 片栗粉 米粉 大豆油 こんにゃく 砂糖 ごま油		乾燥かりかり梅 生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ	579	17.5	
								703	17.4	
23	火	ごまご飯 牛乳 ジャー جان豆腐 ハンサンスー りんご	牛乳 豚肩 厚揚げ みそ ハム 卵		米 麦 白ごま ごま油 砂糖 片栗粉 春雨		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり りんご	666	16.0	
								807	15.8	
24	水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜の磯和え 沢煮碗	牛乳 さば みそ のり 豚肉 油揚げ		米 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉		生姜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ 小松菜	644	17.1	
								796	17.2	
25	木	鶏あんかけ丼 牛乳 野菜とささみの梅肉和え 豚汁	とり肉 牛乳 豚肩 油揚げ みそ		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 こんにゃく		たまねぎ ねぎ わけぎ キャベツ にんじん 練り梅 ごぼう 大根	647	16.8	
								786	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18回

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	652	15.4	29.7	2.2	353	94	2.3	206	0.36	0.50	36	4.6
	797	15.3	28.7	2.9	389	115	3.0	242	0.45	0.58	46	5.9
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
	830			2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上

## 令和3年4月の予定献立

6	火	麻婆豆腐丼 牛乳 中華サラダ デコボン	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天 ハム		米 麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ いら キャベツ きゅうり デコボン	624	16.6
								757	16.3