令和３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

練馬区立小中一貫教育校大泉桜学園

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	ごはん 牛乳 なめこ汁　魚の西京焼き 和風サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ みそ さかな さくらえび	こめ さとう ごまあぶら しろごま	なめこ だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな レモン ゆず	595 763	20.8 21.1
2	水	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ シーフードサラダ　くだもの	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく かんてん たこ	ミルクパン だいずあぶら グラニューとう ワンタンのかわ ごまあぶら しろごま さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし　にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ　キャベツ きゅうり くだもの	631 814	15.0 14.5
3	木	ちらしセルフ手巻き寿司　牛乳 豚汁　手巻きの具(えび・いか) くだもの	のり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ えび いか	こめ むぎ さとう ごま こめあぶら ごまあぶら さといも こんにゃく こむぎこ でんぷん こめこ だいずあぶら	れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ しょうが くだもの	678 857	18.8 18.4
4	金	ミニわらじソースかつ丼 牛乳 わかめのみそ汁 カリカリじゃこサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら　さとう ごまあぶら ごま	ねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ　レモン	702 812	25.5 20.4
7	月	アメリカンサイコロステーキディッシュ コーヒー牛乳　フライドポテト ニューヨークチーズケーキ	ベーコン ぎゅうにく コーヒーぎゅうゅう たまご クリーム クリームチーズ	こめ バター こめあぶら さとう りんご じゃがいも だいずあぶら こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン	752 953	12.2 12.5
8	火	鶏ごぼうご飯　牛乳 中華坦々スープ 大根サラダ 白身魚のねぎソースかけ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ しろみさかな わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう はるさめ ごま　でんぷん こめこ だいずあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん しょうが にんにく たまねぎ にら もやし こまつな ねぎ だいこん きゅうり コーン	659 841	18.5 18.5
9	水	牛丼　牛乳 じゃがいもとえのきのみそ汁 菜の花のごまあえ くだもの	ぎゅうにく ぎゅうにゅう あつあげ わかめ　みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう じゃがいも ごま しろすりごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ　ねぎ キャベツ にんじん なばな くだもの	669 860	16.9 16.7
10	木	たこピラフ 牛乳 ミネストローネ　ポテトサラダ おかしな目玉焼き	たこ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく だいず かんてん	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも　さとう マヨネーズ（エッグフリー）	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ　キャベツ さやいんげん きゅうり ももかん	593 757	13.4 12.7
11	金	みそラーメン　チャーシュー 牛乳　わかめサラダ マロンスイートポテト	ぶたひきにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう　わかめ かんてん クリーム	ちゅうかめん こめあぶら ラード ごまあぶら　さとう さつまいも バター くり	たまねぎ にんじん もやし コーン しょうが　にんにく ねぎ キャベツ	682 865	17.4 16.3
14	月	ゆかりじゃこごはん 牛乳 海鮮ワカメスープ チーズダッカルビ　くだもの	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう わかめ いか　とりにく チーズ	こめ むぎ でんぷん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ しょうが たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ エリンギ くだもの	622 791	17.9 17.7
15	火	ガーリック明太フランス　牛乳 ほたてのシチュー ふるシュワりんごゼリー	からしめんたいこ ぎゅうにゅう とりもも　ほたて チーズ クリーム かんてん	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら　じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー りんごジュース　パインアップルかん ももかん みかんかん	736 922	15.4 15.7
16	水	赤飯　牛乳　鶏肉のから揚げ 桜生麩のお祝いすまし汁 小松菜のおかかあえ	ささげ ぎゅうにゅう とりにく	こめ もちごめ くろごま なまふ でんぷん　こめこ だいずあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく　こまつな キャベツ	639 824	15.8 15.4
17	木	ねりまスパゲティー 牛乳 いかオニオンサラダ チョコレートケーキ生クリーム添え	まぐろかん のり ぎゅうにゅう いか たまご ホイップクリーム	スパゲティ オリーブゆ さとう こむぎこ　バター チョコレート	だいこん たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんにく	784 930	14.9 15.1
22	火	キムチチャーハン 牛乳 魚の竜田揚げ　春雨スープ くだもの	ぶたひきにく ぎゅうにゅう さかな とりにく	こめ むぎ こめあぶら でんぷん こめこ だいずあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ　もやし きくらげ チンゲンサイ くだもの	600 763	18.5 18.6
23	水	わかめごはん 牛乳 かにたま汁 魚のタルタル焼き 筑前煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう たまご　とうふ ずわいがに さかな とりもも	こめ むぎ しろごま でんぷん マヨネーズ（エッグフリー） こめあぶら こんにゃく さといも さとう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ピクルス　パセリ ほししいたけ ごぼう れんこん　たけのこ さやいんげん	684 886	20.6 21.1
24	木	麻婆豆腐丼　牛乳 エビのチリソース 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ かんてん しばえび	こめ こめあぶら さとう でんぷん かたくりこ だいずあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ　ねぎ にら みかんかん パインアップルかん　ももかん	767 966	19.4 19.5
25	金	ポークカツカレー 牛乳 春の彩サラダ くだもの	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご　こむぎこ バター パンこ だいずあぶら さとうはちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん　ピーマン トマトかん セロリー キャベツ　あかピーマン スナップえんどう レモン くだもの	697 829	13.5 10.9

※　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１７回
※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。※　給食費は期日までにお納めください。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田県、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	676	17.3	30.7	2.3	359	100	2.4	224	0.46	0.51	36	6.3
	849	16.7	29.4	3.1	406	126	3.1	270	0.51	0.57	46	8.4

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。