令和5年 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	水	中華風たまご雑炊　牛乳 ナムル 開口笑	とりにく かいばしら たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう　こむぎこ こめあぶら しろごま だいずあぶら	にんじん だいこん もやし エリンギ　ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	695 892	13.2 13.0
2	木	キムチチャーハン　牛乳 中華五目スープ デコポン	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ　ほししいたけ たまねぎ もやし こまつな　にら デコポン	603 758	14.1 13.6
3	金	ちらし寿司　牛乳　ひなまつり 沢煮碗 ふるふるピーチゼリー	とりにく さけ のり ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ さとう しろごま こめあぶら　ごまあぶら こんにゃく でんぷん	ほししいたけ にんじん さやいんげん　だいこん こまつな ねぎ もも ジュース	612 773	11.7 11.2
6	月	スパゲティミートソース　牛乳 わかめサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう わかめ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん　セロリー トマトピューレ だいこん もやし　コーン ねぎ	611 784	16.8 16.5
7	火	ごはん　牛乳　みそ汁 コロッケ ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ　ぶたひきにく おから ひじき	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ　パンこ だいずあぶら ごまあぶら しろごま　さとう	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ　もやし こまつな	620 793	13.5 13.2
8	水	わかめごはん　牛乳 たっぷり春雨スープ 油淋鶏	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ しろごま はるさめ でんぷん　こめこ だいずあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん もやし　たまねぎ ねぎ こまつな	622 792	15.0 14.9
9	木	ペッパーポークピラフ　牛乳 ジュリエンヌスープ フルーツケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ こめあぶら さとう バター マカロニ　こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん　コーン グリンピース セロリー キャベツ　パインアップルかん ももかん レモン	753 910	13.5 13.4
10	金	親子丼　牛乳 みそ汁 春雨サラダ	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ　とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん　はるさめ ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん さやいんげん　ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし	714 916	16.4 16.0
13	月	ごまご飯　牛乳 だいこんとわかめのみそ汁 さばの塩焼き 野菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さば	こめ しろごま	だいこん ねぎ キャベツ もやし にんじん	615 790	18.9 19.0
14	火	コーンピラフ　牛乳 クラムチャウダー ホットポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あさり　チーズ	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも　コーンスターチ さとう　マヨネーズ（エッグフリー）	コーン にんにく しょうが たまねぎ　にんじん パセリ きゅうり	607 771	13.9 13.6
15	水	赤飯　牛乳　すまし汁 鶏肉のから揚げ 小松菜のあえもの　卒業お祝い	ささげ ぎゅうにゅう とりにく	こめ もちごめ くろごま やきふ 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	666 860	15.1 14.8
16	木	練馬スパゲティ　コーヒー牛乳 グリーンオニオンサラダ チョコレートケーキ　練馬思い出	まぐろかん のり コーヒーぎゅうにゅう　たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら 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　ブロッコリー にんにく	813 968	14.1 14.3
20	月	鶏あんかけ丼　牛乳 根菜のみそ汁 キャベツのゆかり和え	とりにく とりもも ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん　ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん　ごぼう だいこん キャベツ	688 875	15.8 15.5
22	水	いわしのかば焼き丼　牛乳 みそ汁 野菜のごま和え	いわし ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	こめ むぎ でんぷん こめこ だいずあぶら　さとう しろすりごま しろごま	しょうが だいこん ねぎ キャベツ にんじん　もやし こまつな	623 890	12.1 15.4
23	木	ごはん　牛乳　豚汁 魚の竜田揚げ 野菜のソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ　さば	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく　でんぷん こめこ だいずあぶら こめあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが　たまねぎ もやし キャベツ	726 937	16.9 16.7
24	金	カレーピラフ　牛乳 コーンポタージュ 鶏のバーベキュー焼き	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ　さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン　グリンピース しょうが りんご ねぎ レモン	675 873	15.2 14.9

※　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16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、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、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	686	17.9	30.0	2.4	361	107	3.1	288	0.49	0.59	40	7.4
	849	17.7	29.0	3.1	397	133	4.0	350	0.61	0.68	50	9.5

*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。