# 令和6年 3月の献立

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

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 | 金 | ひな祭りちらし手巻き寿司 牛乳<br>わかめとふのみそ汁　和風ツナペースト<br>きんぴらごぼう　いかの甘辛ソース揚げ<br>ひな祭り | とりにく のり ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ まぐろかん ぶたにく いか | こめ むぎ さとう しろごま こめあぶら やきふ マヨネーズ（エッグフリー）ごまあぶら こんにゃく でんぷん こめこ だいずあぶら | ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが | 704<br>899 | 15.2<br>14.6 |
| 4 | 月 | きなこ揚げパン 牛乳 肉だんごスープ<br>海藻サラダ | きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく かいそう | ねじりパン だいずあぶら グラニューとう でんぷん ごまあぶら しろごま しろすりごま さとう | にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ キャベツ<br>こまつな | 583<br>737 | 15.5<br>15.4 |
| 5 | 火 | ハンバーグディッシュ えだバタコーン<br>牛乳 豚汁フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト | こめ パンこ さとう でんぷん バター ごまあぶら じゃがいも こんにゃく | たまねぎ にんじん コーン えだまめ ごぼう だいこん ねぎ みかんかん<br>パインアップルかん | 704<br>901 | 17.6<br>17.4 |
| 6 | 水 | ポークカツカレー 牛乳 三色サラダ | 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 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン | 762<br>953 | 15.8<br>15.5 |
| 7 | 木 | クリームリゾット 牛乳 フライドチキン<br>ブロッコリーサラダ くだもの | ベーコン チーズ ぎゅうにゅう クリーム とりにく | こめ こめあぶら バター こめこ こむぎこ だいずあぶら さとう | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ しょうが ブロッコリー キャベツ デコポン | 602<br>763 | 16.1<br>15.9 |
| 8 | 金 | きんぴらご飯 牛乳<br>野菜たっぷりみそ汁 魚のホイル焼き | ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ホキ | こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく マヨネーズ（エッグフリー） | しょうが ごぼう にんじん えのきたけ はくさい だいこん ねぎ たまねぎ しめじ | 615<br>773 | 19.7<br>18.9 |
| 11 | 月 | ナン 牛乳 キーマカレー<br>タンドリーチキン りんごラッシー | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく ヨーグルト | ナン こめあぶら こむぎこ バター だいずあぶら さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ りんご りんごかん | 618<br>908 | 18.6<br>20.9 |
| 12 | 火 | プルコギ丼 牛乳 ワカメスープ ナムル | ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ | こめ むぎ こめあぶら しらたき りんご さとう でんぷん ごまあぶら しろごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ねぎ こまつな | 653<br>834 | 13.6<br>13.1 |
| 13 | 水 | サーモンピラフ 牛乳 ほたてのシチュー<br>春野菜サラダ チーズケーキ | さけ ぎゅうにゅう とりにく クリーム ほたてがい たまご クリームチーズ | こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんにく レモン | 761<br>933 | 15.0<br>15.2 |
| 14 | 木 | キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ<br>ふるシュワフルーツゼリー | ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく かんてん | こめ むぎ こめあぶら はるさめ でんぷん　さとうジュース | しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ　もやし ほししいたけ こまつな パインアップルかん みかんかん | 598<br>763 | 13.8<br>13.1 |
| 15 | 金 | 赤飯 牛乳 豚汁　鶏肉のから揚げ<br>野菜のごま和え<br>卒業祝い | あずき ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ　みそ とりにく | こめ もちごめ くろごま 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 さとう しろすりごま しろごま | ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが　にんにく キャベツ こまつな | 677<br>875 | 17.3<br>17.1 |
| 18 | 月 | ねりまスパゲティ コーヒー牛乳<br>花野菜サラダ 抹茶ケーキ<br>ねりま思い出 | 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 クリーム | スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら　こむぎこ バター | だいこん たまねぎ レモン ブロッコリー　カリフラワー キャベツ にんじん にんにく | 733<br>876 | 14.8<br>15.2 |
| 21 | 木 | まきまきキンパ 牛乳 まろやか韓国チゲ<br>杏仁豆腐 | ぶたひきにく たまご のり ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ かんてん | こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら しろごま　こんにゃく さとう | たまねぎ にんじん にら ほししいたけ　さやいんげん みかんかん　パインアップルかん ももかん | 689<br>851 | 16.8<br>16.6 |
| 22 | 金 | まいたけご飯 牛乳 豚汁<br>さわらのカレー揚げ ごまだれ五平もち | あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ　さわら | こめ むぎ こめあぶら さとう 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 もちごめ しろごま<br>しろすりごま | にんじん まいたけ ごぼう だいこん ねぎ　しょうが にんにく | 739<br>789 | 17.2<br>13.0 |
| 25 | 月 | エビクリームライス 牛乳<br>海藻サラダ くだもの | とりにく えび ぎゅうにゅう かいそう | こめ むぎ バター こめあぶら こむぎこ　ごまあぶら しろごま しろすりごま　マヨネーズ（エッグフリー）さとう | にんじん グリンピース たまねぎ　マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ　コーン デコポン | 701<br>888 | 14.7<br>14.3 |

※　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15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 | 676 | 16.1 | 31.6 | 2.5 | 354 | 97 | 2.4 | 273 | 0.44 | 0.54 | 33 | 6.8 |
| | 850 | 15.8 | 30.8 | 3.3 | 390 | 122 | 3.1 | 338 | 0.56 | 0.61 | 43 | 9.0 |

*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。