



献立表



ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のりま 牛乳	のりま ごはん	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品		黄：食品		緑：食品	
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる			
1	水	○	みそラーメン うずらのにたまご	668	29.2	牛乳、ぶたにく、しろみそ、あかみそ うずらたまご	ちゅうかめん、さとう、あぶら ごまあぶら	にんじん、にら、にんにく、しょうが はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ メンマ			
2	木	○	しょくぼん・みかんジャム はくさいのクリームスーフ ジャーマンポテト	698	20.1	牛乳、ベーコン、とりにく なまクリーム	しょくぼん、こむぎこ、さとう じゃがいも、あぶら、バター	にんじん、こなばせり、みかんかん ミカンジュース、たまねぎ、はくさい グリーンピース			
3	金	○	ひなまつりちらし なのはなのからしあえ うすくずしる	575	26.1	牛乳、あぶらあげ、えび、たまご とうふ、かまぼこ、きざみのり わかめ	こめ、さとう、でんこ、あぶら	にんじん、きぬさや、なのはな、ねぎ ほししいたけ、れんこん、えのき、もやし			
6	月	○	おぎごはん ぶたにくとあつあげのみどいだめ やさしいおかかあえ	621	24.9	牛乳、ぶたにく、なまあげ、あかみそ こなかつお	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう でんこ、あぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ もやし			
7	火	○	ちゅうかめん かんとんスーフ	589	28.7	牛乳、ぶたにく、なると、いかに とうふ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら	にんじん、チンゲンサイ、にんにく、たけのこ たまねぎ、はくさい、ほししいたけ しょうが			
8	水	○	エビピラフ トマトスーフ	569	24.1	牛乳、えび、とりにく、たまご	こめ、でんぶん、バター、あぶら	にんじん、トマトかん、たまねぎ、マッシュルームかん グリーンピース、セロリー			
9	木	○	おぎごはん・わかめのみどしる おろしハンバーグ わふうサラダ	684	27.5	牛乳、ぶたひきにく、とうふ、たまご あかみそ、しろみそ、わかめ	こめ、むぎ、ばんこ、さとう じゃがいも、あぶら、しろごま ごまあぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ、だいこん ねぎ、ごぼう、きゅうり			
10	金	○	さんびらごはん とんじる やさしいしょうがしょうゆあえ	582	23.1	牛乳、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ あかみそ、しろみそ	こめ、さとう、こんにやく、じゃがいも ごまあぶら、あぶら	にんじん、こまつな、ごぼう、グリーンピース だいこん、ねぎ、もやし、しょうが			
13	月	○	おぎごあげパン レンコン山 にくだんごスーフ	675	27.2	牛乳、きなこ、ぶたひきにく たまご、とうふ	コッペパン、さとう、でんこ はるさめ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、しょうが、ねぎ、れんこん はくさい、ほししいたけ			
14	火	○	おぎごはん・のりのつくだし まぐろのかりんとあけ けんちんじる	642	29.2	牛乳、まぐろ、とりにく、とうふ あぶらあげ、もみのり	こめ、むぎ、さとう、でんこ じゃがいも、あぶら	にんじん、ほししいたけ、しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ			
15	水	○	チキンライス ようふうスーフ ズウゼリー	628	20.3	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン	こめ、じゃがいも、さとう バター、あぶら	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルームかん、グリーンピース、コーンかん ぶどうジュース			
16	木	○	わかめごはん やししゃも わらくもじる	530	27.4	牛乳、とりにく、たまご、とうふ わかめ、ししゃも	こめ、むぎ、でんこ、しろごま	にんじん、ほうれんそう、ねぎ ほししいたけ			
17	金	○	ねいほすパグゲティ スイートポテト	582	21.6	牛乳、ツナかん、たまご、きざみのり 生クリーム	スパグゲティ、さとう、さつまいも オリーブ油、バター	だいこん			
20	月	○	春分の日			☁️☁️☁️	☁️☁️☁️	☁️☁️☁️			
21	火	○	カレーライス ふくじんづけ サイダーボンチ	677	19.2	牛乳、ぶたにく	こめ、じゃがいも、こめこ、さとう あぶら	にんじん、トマトかん、しょうが、にんにく たまねぎ、ふくじんづけ、みかんかん パインかん			
22	水	○	せせはん・すましじる とりにくのていやき やさしいごまあえ	587	27.8	牛乳、ささげ、ふ とりにく、とうふ	もちごめ、こめ、ごま、あぶら さとう、しろすりごま	ほうれんそう、にんじん、こまつな しょうが、もやし			
23	木		修了式(しゃうりようしき)			🐣	👨👩👧👦	🐣			
24	金		卒業式(とつぎようしき)			🌳🌳🌳	👨👩👧👦	🌳🌳🌳			

6年生リクエスト：1日(水) みそラーメン 13日(月)おぎごあげパン 17日(金)練馬スパグゲティ・スイートポテト 21(金)カレーライス・サイダーボンチ

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A1(gRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
3月	620	25.1	20.9	325	2.2	227	0.38	0.48	23	2.8	4.0
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0