



3月の献立



令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	○	ご飯 白身魚のマヨコーン焼き 五目きんぴら 打ち豆汁	ホキ 豚肉 とり肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	パセリ粉 にんじん さやいんげん 小松菜	コーン ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ(エッグ フリー) 米ぬか油	759	18.3	31.3	3.5
3	火	○	★ひな祭りの献立★ 鮭のちらし寿司 菜の花のごま和え すまし汁 冷凍白桃	鮭 卵 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん なばな 小松菜	れんこん キャベツ 大根 ねぎ 桃(冷凍)	米 砂糖	米ぬか油 白すりごま	771	15.4	27.4	3.6
4	水	○	ハヤシライス サウピカンサラダ くだもの	豚肉 みそ 大豆	牛乳	パセリ粉 にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ いちご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター 油 米油 ごま油	894	13.3	29.4	2.9
5	木	○	☆☆9年D組リクエスト給食☆☆	鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ しめじ にんにく	米 砂糖 じゃが芋 カルピス	米ぬか油	730	14.7	26.9	3.3
6	金	○	ピロシキ ボルシチ ガーリックポテト	豚ひき肉 レンズ豆 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 干しいたけ にんにく セロリー ビート キャベツ	ショートニングパン 春雨 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 米油 油	859	17.1	39.0	3.6
9	月	○	ご飯 さかなの豆田楽焼き 海藻サラダ すいとん	さば みそ 大豆 とり肉 油揚げ	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン 大根 ごぼう 白菜	米 砂糖 米粉 てん粉	米油	829	17.7	31.3	2.6
10	火	○	焼肉ガーリックライス 春雨サラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 砂糖 春雨	米ぬか油 米油 ごま油	762	13.3	28.3	2.4
11	水	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ 千草和え みそけんちん汁	いか とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 米油	776	16.9	22.4	3.4
12	木	○	チャーハン UFOぎょうざ わかめスープ	卵 焼き豚 豚ひき肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら	ねぎ グリンピース キャベツ にんにく 生姜 えのきたけ	米 麦 ぎょうざの皮 片栗粉	米油 油 ごま油	856	16.9	32.0	3.3
13	金	○	☆☆9年A組B組リクエスト給食☆☆	きな粉 ベーコン とり肉	牛乳 わかめ アガー	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう たまねぎ	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 ワナタンの皮 じゃが芋 マカロニ	油 米油 ごま油	756	14.7	34.5	3.1
16	月	○	★セレクト給食★ セレクトカツカレー コールスローサラダ くだもの	鶏ひき肉 とり肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン いちご	米 じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 油 オリーブ油 米油	790	14.9	30.2	3.5
17	火	○	豚キムチ丼 五目さっぱりスープ くだもの	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ(7L不使用) もやし ねぎ たけのこ 白菜 オレンジ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 米ぬか油	761	16.7	28.1	3.6
18	水	○	★卒業・進級お祝い献立★ 赤飯 塩こうじから揚げ お祝い汁 和風サラダ	小豆 とり肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ 大根 キャベツ もやし	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖	黒ごま油 米油	755	18.6	28.6	3.5
23	月	○	練馬スパゲティ カミカミサラダ マーブルケーキ	まぐろ缶 すりめ 卵	のり 牛乳	大根(葉) 小松菜 にんじん	にんにく 大根	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 バター	862	15.3	33.6	3.7
24	火	ジョ アマ スカ ット	チキンクリームドリア キャベツのマリネ トマトスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ ジョア	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋	バター 米油	853	13.3	36.5	4.0

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、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	801	15.8	30.8	3.3	349	109	3.2	243	0.37	0.49	25	8.2



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク