

# 3月の献立

令和6年度 練馬区立旭丘中学校

| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立名  | 赤の食品                          | 黄色の食品                                      | 緑の食品  | 栄養量           |              |           |           |
|----|---|----|--|-------------------------------|--|---|---------------|--------------|-----------|-----------|
|    |   |    |  | 血や肉、骨や歯になる                    | 体を動かす熱や力になる                                | 体の調子を整える  | 1食分<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 3  | 月 | ○  | ☆ひなまつりの献立☆<br>菜の花ちらし寿司 野菜のみそ和え<br>すまし汁 くだもの                  | とり肉 油揚げ 卵 牛乳 みそ<br>豆腐 かまぼこ    | 米 もち米 砂糖 米油 ごま油                            | にんじん たけのこ 干しいたけ<br>なばな きゅうり キャベツ もやし<br>小松菜 たまねぎ ねぎ はるか     | 675           | 15.5         | 30.4      | 3.3       |
| 4  | 火 | ○  | ☆セレクト給食☆<br>セルフ照り焼きチキンサンド<br>/セルフフィッシュフライサンド<br>ミネストローネ くだもの | とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉<br>大豆 チーズ ホキ   | ショートニングパン はちみつ<br>片栗粉 米油 じゃが芋 油<br>小麦粉 パン粉 | 生姜 キャベツ セロリー たまねぎ<br>にんじん トマト缶 パセリ粉 清見                      | 753           | 21.2         | 37.8      | 4.0       |
| 5  | 水 | ○  | ☆☆3年B組リクエスト給食☆☆  | 牛乳 とり肉                        | 米 油 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖<br>スイーツこんにゃく             | 生姜 キャベツ もやし にんじん 大根<br>みかん缶 パインアップル缶 桃缶                     | 779           | 16.4         | 25.9      | 1.8       |
| 6  | 木 | ○  | 豚キムチ丼<br>キャロットソースサラダ<br>おかしなお菓子な半熟玉子                         | 豚肉 牛乳 寒天                      | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油<br>カルピス                    | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>キムチ(7L不使用) もやし ねぎ いら<br>キャベツ 大根 小松菜 桃缶 | 838           | 12.9         | 23.8      | 2.9       |
| 7  | 金 | ○  | 鶏ごぼうピラフ<br>白身魚のトマトソース焼き<br>ポテトのポターージュ                        | とり肉 牛乳 ホキ チーズ 豆乳<br>ベーコン      | 米 バター 米油 パン粉<br>じゃが芋 小麦粉                   | にんにく ごぼう にんじん<br>マッシュルーム コーン パセリ粉<br>トマト缶 たまねぎ              | 764           | 19.9         | 31.3      | 3.2       |
| 10 | 月 | ○  | ココア揚げパン カミカミサラダ<br>ABCスープ カルピスゼリー                            | 牛乳 するめ ベーコン<br>とり肉 寒天         | 油 米粉パン 粉糖 砂糖 米油<br>じゃが芋 マカロニ カルピス          | 大根 きゅうり にんじん たまねぎ<br>小松菜                                    | 741           | 16.8         | 34.6      | 3.0       |
| 11 | 火 | ○  | わかめご飯 肉豆腐<br>じゃこの和風サラダ                                       | 炊き込みわかめの素 牛乳<br>豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ | 米 米油 こんにゃく 砂糖                              | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ<br>にんじん 小松菜 キャベツ もやし                        | 747           | 16.1         | 29.5      | 3.7       |
| 12 | 水 | ○  | ご飯 豆腐ハンバーグ カレーポテト<br>五目野菜スープ                                 | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ<br>寒天 豆乳 豚肉     | 米 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉<br>じゃが芋                   | 生姜 たまねぎ 干しいたけ にんにく<br>にんじん もやし キャベツ いら ねぎ                   | 813           | 16.6         | 26.9      | 3.0       |
| 13 | 木 | ○  | ☆☆3年A組リクエスト給食☆☆  | 牛肉 牛乳 アガー                     | 米 オリーブ油 米油 バター<br>こんにゃく 砂糖 白ごま             | にんにく パセリ粉 大根 きゅうり<br>コーン ぶどうジュース                            | 812           | 11.7         | 40.8      | 2.7       |
| 14 | 金 | ○  | ☆卒業・進級お祝い献立☆<br>赤飯 いかのかりんとう揚げ<br>お祝い汁 くだもの                   | 小豆 牛乳 いか 豆腐 なんと               | 米 もち米 黒ごま 片栗粉<br>油 砂糖                      | 生姜 にんじん 小松菜 たまねぎ<br>ねぎ 大根 いちご                               | 750           | 15.7         | 19.0      | 3.0       |
| 17 | 月 | ○  | ☆☆3年D組リクエスト給食☆☆  | 焼き豚 なんと 牛乳 わかめ<br>アガー クリーム    | 中華めん ごま油 米油<br>ワンタンの皮 油 砂糖                 | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ<br>もやし キャベツ 小松菜 ねぎ ごぼう                    | 802           | 14.3         | 26.3      | 4.4       |
| 18 | 火 | ○  | ポークカレーライス<br>グリーンフレンチサラダ くだもの                                | 豚肉 牛乳                         | 米 麦 米油 じゃが芋 バター<br>小麦粉 はちみつ 砂糖             | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>トマト缶 キャベツ きゅうり<br>コーン 不知火              | 881           | 11.4         | 27.5      | 2.7       |
| 21 | 金 | ○  | 焼肉チャーハン 春雨サラダ<br>ソーダゼリー                                      | 豚肉 牛乳 わかめ 寒天                  | 米 麦 米油 ごま油 砂糖<br>春雨 白すりごま ジュース             | にんじん 生姜 にんにく ねぎ 小松菜<br>きゅうり キャベツ                            | 751           | 14.1         | 34.6      | 3.0       |
| 24 | 月 | ○  | チキンクリームドリア 豆のサラダ<br>ジュリエンスープ                                 | 牛乳 とり肉 生クリーム チーズ<br>大豆 ベーコン   | 米 バター 米油 小麦粉<br>ごま油 砂糖                     | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム コーン<br>キャベツ セロリー                  | 909           | 13.6         | 40.5      | 3.6       |

- ★ 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、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
- ★ 下線がある献立は3年生のリクエストです。

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 785             | 14.7         | 28.6      | 3.3          | 320           | 96             | 2.3       | 201              | 0.33           | 0.48           | 20            | 7.1         |



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク