

令和8年3月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え病気を予防する		主にエネルギーになる		Kcal たんぱく質 エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	油脂類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・芋類 砂糖類	油脂類 海藻類	
2月	いりとうふ丼 もやしのごま酢和え じゃが芋ともずくの汁	とり肉 生揚げ おろし	牛乳 もろみ	人参	しいたけ 白かぼ ねぎ カリタマゴ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 玄米 さとう じゃが芋	米油 ごま	798 36.4
3月	ちらしずし かきたま汁 梅もち	とり肉 とろろ 小豆	牛乳 豆粉	人参 小松菜 ほうれん草	おろし しいたけ ねぎ 小豆 玉ねぎ クランベリー・ジュース	米 さとう 白米 白玉粉 上新粉	米油	819 32.7
4月	キムチチャーハン ワンタンスープ いかのチリソース和え	豚肉 たまご いか	牛乳	人参 たら	ねぎ 白菜キムチ トホク 生姜 白菜 もやし	米 玄米 さとう 白玉粉 じゃが芋 ワンタン皮	米油 マーガリン ごま油	809 34.3
5月	麦ご飯 じゃが芋ときのこの汁 30分のおろし焼き 切干大根の味噌煮	おろし 油揚げ おろし かつお 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 しいたけ 大根 しいたけ えのき ねぎ	米 玄米 さとう じゃが芋	米油 半量半粒 ドレッシング	791 39.0
6月	パンケーキ トースト もやしサラダ マカロニのクリーム煮	とり肉 大豆 きな粉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ	パン じゃが芋 さとう 小麦粉 マカロニ	マカリン 米油 ごま油 バター	849 32.0
9月	みそラーメン かぼちゃ団子	豚肉 おろし きな粉	牛乳	人参 かぼちゃ	トホク ねぎ 生姜 玉ねぎ	味噌めん さとう 白玉粉 おろしおろし	米油 マーガリン ごま油	822 30.7
10月	たまご入り小豆ご飯 東京牛乳 じゃが芋のかりん焼 みそおじやん	とり肉 小豆 おろし	牛乳 しゃも 豆粉	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 玄米 玄米 さき芋 小麦粉 米粉	ごま 米油	791 33.0
11月	麦ご飯 呉汁 ヘルシードッグマリアソース オレンジ	とり肉 小麦 豚肉 短おろし とろろ 油揚げ	牛乳	人参 トホク	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	米 玄米 白米 小麦粉 さとう じゃが芋	米油	807 35.0
12月	きんぴら じゃが芋と生揚げの汁 魚卵の汁煮 白菜のあさ漬け	鶏 ねぎ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	生姜 ねぎ 白菜 大根 えのき	米 さとう	米油	851 36.7
13月	練馬スパゲッティ 野菜スープ エルシアパン	ベーコン ツナ缶	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ	大根 玉ねぎ セロリ キャベツ ホウレンソウ	スパゲッティ さとう 米粉 流し粉	米油 マカリン	792 27.6
16月	うこん入り玄米ご飯 チキン米粉カレー わかめサラダ	とり肉 大豆	牛乳 わかめ	人参	トホク 玉ねぎ しいたけ 大根 きゅうり	米 玄米 米粉 じゃが芋 さとう ごま油	米油 ごま油	823 28.9
17月	おもちほろもち のっぺい汁 白菜のわかめ和え	豚肉 小豆 きな粉 生揚げ	牛乳 豆粉	人参 よもぎ 小松菜	白菜 大根 ねぎ	米 玄米 さとう 白玉粉 じゃが芋 トホク	ごま 米油	795 29.1
18月	赤飯 野菜のごま和え 赤魚のフカ焼き 紅白りんご汁	赤魚 小豆 おろし とり肉	牛乳 豆粉	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 玄米 さとう じゃが芋 白玉粉 トホク	ごま 米油 ごま油	801 33.8
23月	麦ご飯 田舎汁 じゃが芋のとろろほろ煮	とり肉 生揚げ しんじょう おろし	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ カリタマゴ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃが芋 白玉粉	米油	801 34.8
24月	麦ご飯 じゃが芋とわかめの汁 魚のごま汁焼き 五目煮ひたし	鶏 赤豆腐 おろし 油揚げ とろろ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 しいたけ 白菜 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃが芋 トホク	ごま 米油	765 35.7

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

1年間のまじの
466911134
この1年を振り返る
学年最後の日さむかえました。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

項目	エネルギー						ビタミン				食塩	食糖
	Kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	亜鉛	A	B1	B2	C		
1人1日	808	33.3	24.5	396	136	3.9	304	0.47	0.60	34	3.4	10.0
目標値	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は、火類の汁や魚の煮付けや煮汁、ドレッシング等に使用した、みそ・しょうゆ等の使用量も含まれます。
この1年を振り返り、少しは好き嫌いをしなさい。給食を食えることができてよかった。3月には、残さずに食えるよう頑張ってみよう。