

令和5年3月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え病后がかりにくくする		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal たんぱく質 g
		魚、肉、卵 豆、豆製品	小魚、乳類 海藻類	主のこ類 その他の野菜、果実類	穀類、いも類 砂糖類	油脂類 種別		
1 水	ごはん 四川豆腐 トらのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 トウモロコシ	白菜 ほうろこ 玉ねぎ ねぎ	米 さとう ひん粉 じゃがいも	米油 ごま油	810 37.2
2 木	ツナのおハンバーグ バジリコス/ポテター ABCマカロニスープ カルピスセツ	ツナ缶 とり肉 レンズ豆	牛乳 寒天	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ トマト みかん缶	パン スライス さとう マカロニ カルピス	牛乳 ドレッシング オリーブ油 米油	762 29.6
3 金	ちらしずし しめじのみそ汁 梅もち	とり肉 豆腐 小豆	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	白菜 大根 ねぎ 梅	米 さとう 白玉粉 上新粉 グラマールソース	米油	764 27.0
6 月	うこん入り玄米ごはん チキン米粉カレー コーンサラダ	とり肉 大豆	牛乳	人参	白菜 玉ねぎ リンゴ キャベツ ホルモン きゅうり	米 玄米 さとう 米粉 じゃがいも ごま油	米油	829 27.2
7 火	ごはん 野菜のみそ汁 魚青のゆずみそ焼き オレンジ	鶏 おで 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぼち菜	ゆず ごぼう かぶ 大根 ねぎ オレンジ	米 さとう じゃがいも	米油	781 29.7
8 水	パプリカライス クリームソース キャベツスープ もやしサラダ	とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム 調理牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ パプリカ もやし きゅうり キャベツ ホルモン	米 玄米 じゃがいも 米粉 さとう	マヨネーズ 米油 ごま油	826 29.4
9 木	ポテマヨのおハンバーグ 大豆シチュー ツナサラダ	ツナ缶 とり肉 大豆	牛乳 生クリーム 調理牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ホルモン キャベツ きゅうり トマト セロリ	パン じゃがいも さとう 米粉	植物油 ドレッシング 米油	891 32.2
10 金	豚肉のさつま揚げ入り小豆ごはん ししゃものみそ焼き みそすいとん	小豆 とり肉 おで	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 もち米 さつま揚げ 小麦粉 米粉	ごま 米油	796 33.2
13 月	ごはん じゃがいもときのこのみそ汁 ぶなのみそマヨネーズ焼き 五目煮ひたし	さめ 油あげ おで 刺身 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	白菜 大根 えのき わかめ ねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	米油 植物油 ドレッシング	768 38.4
14 火	カレーピラフ とり団子スープ エクシアパンキーン	パコン とり肉 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン 小松菜 かぼち菜	玉ねぎ マヨネーズ キャベツ ほうろこ 白菜 いりけ 生姜	米 玄米 米粉 ひん粉 さとう ポテトソース	マヨネーズ 米油	833 25.4
15 水	練馬スライス イタリアンスープ 紅白セツ	ツナ缶 パコン とり肉 豚肉 生揚げ	牛乳 寒天 チーズ 調理牛乳	小松菜 人参 ほうろこ トウモロコシ	大根 玉ねぎ キャベツ ホルモン	スライス さとう ひん粉 じゃがいも	米油	756 34.9
16 木	赤飯 紅白けんちん汁 赤魚の付け焼き 野菜のごま和え	さめ 油あげ さけ 豆腐 とり肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 さとう ひん粉 白玉粉 ごま油	ごま 米油 ごま油	806 34.6
20 月	おもちごは のべい汁 野菜の辛子和え	豚肉 小豆 きな粉 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 もち米 さとう ひん粉 ひん粉 こんにゃく	ごま 米油 米油	801 30.1
22 水	もち麦ごはん 親子煮 えのきとわかめのみそ汁	とり肉 油あげ かまぼこ 卵 豆腐 おで	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ほうろこ ごぼう えのき ねぎ	米 もち米 さとう ひん粉 じゃがいも	米油	760 34.7
23 木	ごはん 白菜のあさ漬け 魚青の揚げ焼き 田舎汁	鶏 とり肉 生揚げ おで	牛乳	人参	白菜 大根 生姜 ねぎ ごぼう	米 じゃがいも	米油	811 35.5

1年間のまとめ



この1年を振り返る
学年最後の月をむかいました。
この1年を振り返り、少しでも好き
嫌いをしないうで給食を食べることができたでしょうか。3月こそは、残さずおいしく食べるよう頑張ってみましょう。

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g	
						A	B1	B2	C			
今日の平均	800	31.9	26.9	393	142	4.0	342	0.56	0.61	42	3.3	10.3
国摂取基準	830	27~41.5	184~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

* 食塩は、魚等の付けだしや煮汁、ドレッシングやソースの塩等に使用した、おで、しゆ、塩梅を含みます。