

令和6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 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の調子を整え病気を防ぐ 小魚・乳類 海藻類	主にエネルギーを 生み出す 緑黄色野菜	主にエネルギーを 生み出す きのこ類 その他の野菜・果実類	主にエネルギーを 生み出す 穀類・いも類 砂糖類	主にエネルギーを 生み出す 油脂類 塩類	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1金	いり豆腐丼 もやしのごま和え じゃがいもともろみのみそ汁	鶏肉 卵 とうふ みそ	牛乳 もやし	人参	いたけ けのこ ゆず グリーンピース もやし きゅうり 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	米油 ごま	785 34.9
4月	ちらしずし 豆腐汁 梅もち	豚肉 卵 かまぼこ とうふ 小豆	牛乳 昆布	人参 小松菜	かぶら いたけ ゆず れんこん 梅菜 グリーンピース	米 さとう 白玉粉 上新粉	米油	814 29.9
5火	ソイビズトースト もやしサラダ マカロニのクリーム煮	鶏肉 卵 きん粉	牛乳 牛乳 生クリーム 調理用乳	人参 小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ	小麦粉 マカロニ じゃがいも	マカロン 米油 ごま油 バター	830 30.3
6水	ご飯 甘芋大根の合め煮 じゃがいもと ふかのみそマヨネーズ焼き きのことのみそ汁	豚肉 卵 油あげ みそ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	甘芋大根 いたけ 大根 えのき ゆめい ゆず	米 さとう じゃがいも	米油 半量使用 ドレッシング	780 37.1
7木	もち麦ご飯 親子煮 各めこ汁	鶏肉 卵 かまぼこ とうふ みそ	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ 白か グリーンピース なめこ ゆず	米 もち麦 じゃがいも さとう ごま粉	米油	769 33.0
8金	東京牛乳 うん入り玄米ご飯 チキン米粉カレー エンサダ オレンジ	鶏肉 卵 大豆	牛乳	人参	トマト 玉ねぎ リンゴ キャベツ きゅうり ホーローン オレンジ	米 玄米 米粉 じゃがいも さとう さとう	米油	838 27.4
11月	みそラーメン カレーまん	豚肉 卵 みそ	牛乳	人参	トマト 玉ねぎ 生 白菜 玉ねぎ もやし	中華めん 小麦粉 米粉	米油 ラー油 ごま油	829 32.9
12火	ご飯 田舎汁 じゃがいものとりとほろ煮	鶏肉 生揚げ いんげん豆 みそ	牛乳	人参	生揚げ 玉ねぎ グリーンピース ごぼう 大根 ゆず	米 さとう じゃがいも ごま粉	米油	805 34.8
13水	じゃがいも入り小豆ご飯 しんじょうのり焼き 大根のゆかり和え	鶏肉 卵 小豆 みそ	牛乳 しんじょう	人参 小松菜	大根 きゅうり ごぼう えのき ゆず オレンジ	米 もち麦 さつまいも 小麦粉 米粉	ごま 米油	812 33.7
14木	練馬スロガニー 野菜スープ エクラ・パンプキン	ツナ缶 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 かまぼこ	大根 玉ねぎ セロリ キャベツ ホーローン	スロガニー さとう 米粉 チョコレート	米油 マカロン	792 27.6
15金	きびご飯 生揚げときのこのみそ汁 鯖のみそ煮 白菜のあさ漬 いちご	豚肉 鯖 生揚げ みそ	牛乳	人参	生揚げ ゆず 白菜 大根 えのき ゆめい いちご	米 もちきび さとう	米油	860 37.2
18月	赤飯 紅白けんちん汁 いちご 赤魚の付け焼き 野菜のごま和え	鶏肉 赤魚 さけ 油あげ	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ゆず いちご	米 もち麦 さとう じゃがいも 白玉粉 こしあけ	ごま 米油 ごま油	806 34.3
21木	おもちもちもち のっぺい汁 野菜のわさび和え	豚肉 小豆 きん粉 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	もやし きゅうり 大根 ゆず	米 もち麦 さとう じゃがいも 小麦粉 こしあけ	ごま 米油	809 30.7
22金	ご飯 いも団子のみそ汁 魚青の塩焼き 豆腐煮 いちご	鶏肉 魚青 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ゆず いちご	米 じゃがいも ごま粉	米油	814 32.1

食材料購入等の都合で献立を変更する場合もあります。

1年間のまとめ

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A μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月の平均	810	32.5	24.9	393	143	4.0	0.32	0.58	0.61	4.0	3.5
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	0.30	0.50	0.60	3.5	7.0

※食塩は、メシ、魚のツナ、煮汁、ドレッシングや和え物、使用したみそ、しょうゆ、塩等を含みます。



いよいよ学年最後の月となりました。この1年を振り返り、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。健康に生活できるよう、少しでも好き嫌いをして、給食を食べることができてでしょうか。今年度の給食もあとわずか。残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。