

[3月の献立表(1,2年生用)]

練馬区立北町中学校

令和3年度

実施日 日 曜 日	献立名	おもな食品とはたらき						栄養素			
		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				
1 火	飲用牛乳 麻婆豆腐丼 白菜と春雨のスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ にんにく ねぎ 干し椎茸 白菜	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 緑豆春雨	ひまわり油 白すりごま ごま油	753	16.9	29.5	3.7
2 水	飲用牛乳 ココア揚げパン ひじきとツナの和え物 レンズ豆のスープ	オイルツナ 鶏もも肉 レンズ豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ほうれん草	切干大根 きゅうり ホールコーン缶 セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	国内産小麦粉パン ラニュー糖 三温糖 じやがいも	揚げ油(米油) ごま油 ひまわり油	733	14.9	35.5	3.4
3 木	飲用牛乳 親子丼 野菜のごま炒め 白桃入りカルピスヨーグルトセリ	鶏もも肉 鶏卵 ベーコン 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天 プレーンヨーグルト	にんじん 小松菜	干し椎茸 たまねぎ グリンピース 切干大根 たけのこ 白桃缶	精白米 米粒麦 上白糖 三温糖 カルピス	ひまわり油 白炒りごま	788	14.9	26.5	2.3
4 金	飲用牛乳 キムチチャーハン さわらのカレーマヨ焼き 韓国風わかめスープ	豚もも肉 さわら 白いんげんペースト 鶏むね肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん にら パセリ	にんにく 干し椎茸 ねぎ キムチ 大根	精白米 米粒麦 乾燥パン粉	ひまわり油 ごま油 全卵マヨネーズ	758	17.8	33.6	3.5
7 月	飲用牛乳 麦ご飯 ローストチキン 大学いも たまねぎとわかめのみそ汁	鶏もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 さつまいも 上白糖 水あめ	揚げ油(米油) 黒炒りごま	795	13.3	24.3	2.0
8 火	飲用牛乳 レンズ豆入りジャージャー麺 フルーツポンチ	豚ひき肉 レンズ豆 赤みそ	飲用牛乳 寒天シロップ漬け	にんじん	生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり にんにく ミックスクードフルーツ(黄桃・白桃・りんご・梨) みかん缶	むし中華めん 三温糖 かたくり粉 サイダー	ごま油 ひまわり油 白すりごま	808	15.3	22.9	3.1
9 水	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 まだいの塩焼き 春雨サラダ ごま入り豚汁	まだい 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ	飲用牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン缶 たまねぎ ねぎ	精白米 発芽玄米 緑豆春雨 三温糖 じゃがいも	ごま油 ひまわり油 白すりごま	722	18.1	25.7	3.0
10 木	飲用牛乳 チキンカレーライス 大根もち	鶏もも肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 大根	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 白玉粉	ひまわり油 マーガリン 白炒りごま ごま油	870	12.4	27.4	3.7
11 金	3時間授業のため給食なし										
14 月	飲用牛乳 魚入り中華丼 豆乳コーンスープ	豚ばら肉 かつお ベーコン 豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ 白菜 干し椎茸 ホールコーン缶 クリームコーン缶	精白米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	757	14.5	26.6	2.9
15 火	麦ご飯 飲用牛乳 キャベツ入りハンバーグ(ごまソース) フライドポテト コンソメスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	キャベツ たまねぎ れんこん セロリー 大根 ホールコーン缶	精白米 米粒麦 かたくり粉 中ざら糖 じゃがいも 押麦	白すりごま 揚げ油 (米油)	756	14.7	26.9	2.6
16 水	飲用牛乳 練馬スパゲティ ポイルブロッコリー スイートポテト	オイルツナ	飲用牛乳 刻みのり 調理用牛乳 生クリーム	ブロッコリー	大根	スパゲティ 三温糖 さつまいも	オリーブ油 マーガリン	824	14.8	32.7	2.9
17 木	飲用牛乳 さつまいも入り赤飯 鶏のから揚げ こづゆ(福島県) くだもの(いちご)	小豆 鶏もも肉 干し 貝柱	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 大根 たけのこ きくらげ いちご	精白米 もち米 赤米 黒米 さつまいも かたくり粉 里いも こんにゃく 豆麹	揚げ油(米油)	855	15.4	29.3	3.5
22 火	飲用牛乳 手作りウインナーローリパン 切干大根のサラダ あさりと押し麦のトースト	調製豆乳 鶏卵 ウインナー あさり 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん ダイストマト 缶 トマトピューレ	切干大根 キャベツ きゅうり にんにく 生姜 セロリー たまねぎ	強力粉 上白糖 薄力粉 三温糖 じゃがいも 大押麦	マーガリン ひまわり油 ごま油 白炒りごま	701	17.3	42.1	3.0
23 水	飲用牛乳 青のり入りごまご飯 メヒカリのフリッター(玉ねぎソース) けんちん汁	かつお節 めひかり 木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳 青のり	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	ひまわり油 黒炒りごま 白炒りごま 揚げ油 (米油)	730	14.8	29.0	2.8
24 木	飲用牛乳 コメツコハヤシライス わかめとコーンのサラダ 黄桃入りココア蒸しパン	豚かた肉 調製豆乳 鶏卵	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん トマトピューレ 青ピーマン	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ マッシュ ルーム缶 きゅうり ホールコーン缶 黄桃 缶詰	精白米 米粒麦 じゃ がいも 三温糖 中ざら糖 米粉 上白糖 薄力粉	ひまわり油 白炒りごま マーガリン	863	12.5	24.6	2.7
25 金	修了式										

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数15回

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 (ugRAE)	ビタミンA (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (g)	
平均値	753	15.5	28.3	2.7	351	108	3.0	231	0.39	0.45	15	7.4
基準値	830	エネルギーの10~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

