[3 月 の 献 立 表 (3年生用)]

令和3年度　　練馬区立北町中学校

実施日 日	実施日 曜日	献立名	おもな食品とはたらき おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養素 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
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 グラニュー糖 三温糖 じゃがいも	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 白桃入りｶﾙﾋﾟｽﾖｰｸﾞﾙﾄｾﾞﾘｰ	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 赤みそ	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
11～15	金～火	11日(金)3時間授業のため給食なし 14日(月)修学旅行の振替休業日 15日(火)3時間授業のため給食なし										
16	水	飲用牛乳 練馬スパゲティ ボイルブロッコリー 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
17①	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) ココアプリン	小豆 鶏もも肉 干し貝柱 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	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 豆麩 上白糖	揚げ油(米油)	936	15.2	30.3	3.6
17②	木	東京牛乳 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) ココアプリン	小豆 鶏もも肉 干し貝柱 粉ゼラチン	東京牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	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 豆麩 上白糖	揚げ油(米油)	955	15.1	30.1	3.6
17③	木	ミルクコーヒー 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) ココアプリン	小豆 鶏もも肉 干し貝柱 粉ゼラチン	ミルクコーヒー 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	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 豆麩 上白糖	揚げ油(米油)	982	14.8	28.7	3.6
17④	木	オレンジジュース 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) ココアプリン	小豆 鶏もも肉 干し貝柱 粉ゼラチン	粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	オレンジジュース 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 豆麩 上白糖	揚げ油(米油)	902	13.4	23.8	3.4
17⑤	木	りんごジュース 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) ココアプリン	小豆 鶏もも肉 干し貝柱 粉ゼラチン	粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	りんごジュース 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 豆麩 上白糖	揚げ油(米油)	904	12.8	24.0	3.4
18	金	卒業式										

★ 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10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 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値①	799	15.3	28.8	3.1	340	111	2.9	196	0.31	0.45	16	6.9
平均値②	801	15.3	28.8	3.1	341	109	2.9	190	0.30	0.43	16	6.9
平均値③	803	15.2	28.6	3.1	343	109	2.9	190	0.30	0.43	16	6.9
平均値④	795	15.1	28.1	3.1	319	111	2.9	190	0.31	0.43	20	6.9
平均値⑤	796	15	28.1	3.1	318	109	2.9	190	0.30	0.43	16	6.9
基準値	~~830~~	エネルギーの13～20%	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