

[3月の献立表(1,2年生用)]

令和4年度

練馬区立北町中学校

| 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 水 | 飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 ししゃものみりん焼き ★大学いも 塩豚汁 | 豚もも肉 | 飲用牛乳 からふとししゃも | にんじん 小松菜 | たまねぎ 白菜 ごぼう ねぎ | 精白米 発芽玄米 さつまいも 上白糖 はちみつ | 白炒りごま 揚げ油 (米油) 黒炒りごま ひまわり油 白すり ごま ごま油 | 750 | 13.7 | 27.2 | 2.0 |
| 2 木 | 飲用牛乳 ★ピザサンド 小松菜ととこらのソテー 大根のコンソメスープ | 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆 国産白 いんげん 鶏むね肉 | 飲用牛乳 | 青ピーマン ダイスト マト缶 小松菜 に んじん ほうれん草 | たまねぎ ホール コーン缶 緑豆もや し セロリー 大根 | チーズパン かたく り粉 じゃがいも 発 芽玄米マカロニ | オリーブ油 ひまわ り油 | 711 | 19.2 | 37.6 | 4.1 |
| 3 金 | 飲用牛乳 ★麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ ★お菓子なたまご(黄桃・牛 乳寒天) | 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏むね肉 粉ゼラチン | 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛 乳 | にんじん チンゲン サイ | 生姜 たまねぎ に んにく ねぎ ホール コーン缶 黄桃缶 | 精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉 上 白糖 カルピス(原 液) | ひまわり油 白すり ごま ごま油 | 807 | 14.5 | 25.0 | 3.2 |
| 6 月 | 飲用牛乳 ★ピビンバ 韓国風わかめスープ ★かぼちゃ豆乳プリン | 豚ひき肉 赤みそ 油揚げ 鶏むね肉 粉ゼラチン 調製豆 乳 | 飲用牛乳 カットわかめ 粉寒 天 | にんじん ほうれん 草 かぼちゃ | にんにく 生姜 切 干大根 ぜんまい (水煮) 大根 干し 椎茸 | 精白米 米粒麦 上 白糖 | ひまわり油 白すり ごま ごま油 | 778 | 15.1 | 28.8 | 3.4 |
| 7 火 | 飲用牛乳 ★ココア揚げパン 大根とツナのサラダ 発芽玄米マカロニ入りミネ ストローネ | オイルツナ ベーコ ン 白いんげん豆 | 飲用牛乳 | にんじん 青ピーマ ン ダイストマト缶 | 大根 きゅうり セロ リー にんにく たま ねぎ キャベツ | コッペパン グラ ニュー糖 上白糖 じゃがいも 発芽玄 米マカロニ | 揚げ油(米油) ご ま油 ひまわり油 | 718 | 13.9 | 35.0 | 3.2 |
| 8 水 | 飲用牛乳 ★ビーフカレーライス ★ころころフレンチサラダ ★お星さまポンチ | 牛もも肉 レンズ豆 | 飲用牛乳 | にんじん | 生姜 にんにく たま ねぎ 大根 きゅうり ホ ールコーン缶 ナタデココ 缶 パイン缶 白桃缶 国産みかん缶 | 精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 上白糖 | ひまわり油 マーガ リン | 880 | 10.5 | 28.9 | 3.2 |
| 9 木 | 合唱コンクール ※ 給食はありません ※ | | | | | | | | | | |
| 10 金 | 飲用牛乳 塩コーンライス ★豆腐のミートグラタン ポークスープ | 木綿豆腐 豚ひき肉 レンズ豆 高野豆腐 豚かた肉 | 飲用牛乳 ピザチーズ | にんじん 青ピーマ ン 赤パプリカ | ホールコーン缶 に んにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ | 精白米 薄力粉 上 白糖 | マーガリン ひまわり 油 | 739 | 15.9 | 30.6 | 3.7 |
| 13 月 | 飲用牛乳 麦ご飯 ★キャベツ入りハンバーグ ★フライドポテト ★ABCマカロニスープ | 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ れんこん にんにく | 精白米 米粒麦 か たくり粉 中ざら糖 じゃがいも ABCマ カロニ | 白すりごま 揚げ油 (米油) ひまわり油 | 784 | 14.8 | 28.5 | 2.4 |
| 14 火 | 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 | 806 | 14.7 | 33.3 | 2.9 |
| 15 水 | 飲用牛乳 ★キムチチャーハン ★信州サーモンのカレーマ ヨ焼き ★白菜と春雨のスープ | 豚もも肉 信州 サーモン 白いんげ ん豆 鶏もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん なら パセ リ 小松菜 | にんにく 干し椎茸 ねぎ キムチ(アレル ギー27品目不使 用) 白菜 | 精白米 米粒麦 乾 燥パン粉 緑豆春雨 かたくり粉 | ひまわり油 ごま油 全卵マヨネーズ 白 すりごま | 772 | 17.6 | 31.8 | 3.6 |
| 16 木 | 飲用牛乳 さつまいも入り赤飯 ★鶏のから揚げ こづゆ ★くだもの(いちご) | 小豆 鶏もも肉 干 し貝柱 厚揚げ | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 大 根 たけのこ水煮 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 | 揚げ油(米油) | 841 | 15.6 | 30.8 | 3.5 |
| 20 月 | 飲用牛乳 麦ご飯 ★くじらの竜田揚げ きゅうりの浅漬け えのきのとろとろ卵スープ | くじら肉 鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵 | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 にんにく きゅ うり たまねぎ えの きたけ | 精白米 米粒麦 か たくり粉 | 揚げ油(米油) ひ まわり油 ごま油 | 774 | 19.2 | 26.4 | 3.4 |
| 22 水 | 飲用牛乳 ご飯 鶏肉の西京焼き ひじきサラダ けんちん汁 | 鶏もも肉 西京みそ 木綿豆腐 油揚げ | 飲用牛乳 芽ひじき | にんじん | 緑豆もやし きゅうり ホールコーン缶 ご ぼう 大根 ねぎ | 精白米 上白糖 じゃがいも こんにゃ く | 白炒りごま ひまわ り油 | 736 | 15.6 | 30.4 | 3.1 |
| 23 木 | 飲用牛乳 コメッコハヤシライス わかめとコーンのサラダ ★抹茶豆乳プリン | 豚かた肉 調製豆 乳 粉ゼラチン | 飲用牛乳 カットわかめ 粉寒 天 | 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 | 精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 中ざら糖 米粉 上 白糖 はちみつ | ひまわり油 白炒り ごま | 816 | 12.9 | 25.8 | 2.6 |

★ 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14回

★ リクエスト給食

| 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 | 779 | 15.2 | 29.9 | 3.2 | 349 | 110 | 3.1 | 224 | 0.34 | 0.47 | 18 | 7.0 |
| 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 | +20 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 |

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

