

[3 月 の 献 立 表 (3 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	おもな食品とほたらき						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 中華風コンソメ ★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 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 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	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 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
1 6 木 ①	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) ★抹茶豆乳プリン	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 こんにやく 豆麩	揚げ油(米油)	912	15.4	30.4	3.6
1 6 木 ②	東京牛乳 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) ★抹茶豆乳プリン	小豆 鶏もも肉 干 し貝柱 厚揚げ	東京牛乳	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 こんにやく 豆麩	揚げ油(米油)	931	15.2	30.2	3.6
1 6 木 ③	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 ★くだもの(いちご) ★抹茶豆乳プリン	小豆 鶏もも肉 干 し貝柱 厚揚げ	ミルクコーヒー	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 こんにやく 豆麩	揚げ油(米油)	958	14.9	28.7	3.6
1 6 木 ④	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 ★くだもの(いちご) ★抹茶豆乳プリン	小豆 鶏もも肉 干 し貝柱 厚揚げ		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 こんにやく 豆麩	揚げ油(米油)	878	13.5	23.8	3.4
1 6 木 ⑤	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 ★くだもの(いちご) ★抹茶豆乳プリン	小豆 鶏もも肉 干 し貝柱 厚揚げ		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 こんにやく 豆麩	揚げ油(米油)	880	12.9	23.9	3.4
1 6 木 ⑥	緑茶 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) ★抹茶豆乳プリン	小豆 鶏もも肉 干 し貝柱 厚揚げ		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 こんにやく 豆麩	揚げ油(米油)	790	14.5	26.2	3.4

★ 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11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①	787	14.9	30.5	3.2	359	111	3.0	219	0.35	0.46	20	7.3
平均値②	787	14.9	30.5	3.2	359	111	3.0	219	0.35	0.46	20	7.3
平均値③	791	14.9	30.4	3.2	361	109	3.0	214	0.35	0.43	20	7.3
平均値④	784	14.7	29.9	3.2	340	111	3.0	214	0.36	0.44	24	7.3
平均値⑤	784	14.7	29.9	3.2	338	110	3.0	214	0.35	0.43	20	7.3
平均値⑥	776	14.9	30.1	3.2	338	109	3.1	214	0.35	0.44	21	7.3
基準値	830	※エネルギーの13~20%	※脂質の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。

