



令和8年

3月献立表



練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量					
			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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月		キャロットライス 鶏肉のクリームソース ひじきサラダ	ベーコン 鶏もも い んげん豆	牛乳 生クリーム チーズ ひじき	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり 枝豆 コーン	米 小麦粉 砂糖	バター 米油	781	15.1	37.0	2.8
3火		五目おこわ 姉だいの西京焼き すまし汁 フルーツあんみつ	とり肉 油揚げ たい みそ 厚揚げ かまぼ こ 小豆	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	干しいたけ しめじ 枝豆 大根 えのきた け ねぎ みかん缶	米 もち米 砂糖 手 糰子 白玉団子	米油 白ごま(ねり) 白すりごま	792	18.3	25.6	3.2
4水		麦ごはん ハンバーグ (はちみつ入りソース) ◆フライドポテト コンソメスープ	豚ひき肉 牛ミンチ とり肉	牛乳	パセリ粉 にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ れんこん キャバツ	米 大麦 でん粉 は ちみつ じゃが芋	米油 油	760	15.1	29.7	2.2
5木		麦ごはん ◆豚肉の生姜焼き ◆豚汁 くだもの(きよみオレンジ)	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼ う 大根 ねぎ 清見	米 大麦 砂糖 こん にやく じゃが芋	米油	754	16.5	31.9	2.0
6金		◆ココア揚げパン ◆ポトフ 焼肉サラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュ ルーム キャバツ に んにく もやし セロ リー 生姜	ねじりパン グラ ニュー糖 じゃが芋 砂糖	油 米油 白ごま ご ま油	708	17.1	43.1	2.9
7土		学習発表会 (給食はありません)										
9月		ビビンバ(麦ごはん・具) ◆春雨スープ	豚ひき肉 みそ 油揚 げ 豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	にんにく 生姜 切干 大根 ぜんまい 白菜 もやし	米 大麦 砂糖 春雨	米油 白すりごま ご ま油	702	16.0	29.9	2.9
10火		◆わかめごはん ししゃものみりん焼き ◆パリパリサラダ 玉ねぎと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	きゅうり キャバツ たまねぎ ねぎ	米 発芽玄米 ワンタ ンの皮 砂糖 じゃが 芋	油 米油	700	14.9	27.8	3.7
11水		【防災給食】 チャーハン ねりま鍋 抹茶ケーキ ※牛乳はロングライフ牛乳を提供します。	豚ひき肉 焼き豚 豚 肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たま ねぎ ねぎ 切干大根 えのきたけ キャバツ	米 大麦 米粉 で ん粉 小麦粉 砂糖 甘納豆	ごま油 米油 バター	805	12.7	24.6	2.4
12木		チキンカレーライス (麦ごはん・ルー) キャバツの塩昆布炒め ◆サイダーポンチ	鶏もも レンズ豆	牛乳 塩昆布	にんじん トマト缶 ト マトピューレ	たまねぎ 生姜 にん にく セロリー キャ バツ もやし みかん 缶 バインアップル缶 もも缶 りんご缶 洋 梨缶	米 大麦 小麦粉 ざ らめ じゃが芋 ジュース	米油 ごま油	706	12.5	24.6	1.7
13金		◆みそラーメン (中華めん・汁) ◆ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉 みそ 豚ひき肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 に ら	生姜 にんにく もやし ねぎ コーン キャバツ	中華めん ぎょうざの 皮 小麦粉	ごま油 米油 白ごま 油	756	17.0	36.9	3.2
16月		◆きなこ揚げパン ツナサラダ ◆コーンポタージュ	きな粉 まぐろ缶 ベーコン とり肉	コーヒー牛乳 牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん パ セリ粉	もやし たまねぎ コーン	米粉パン グラニュー 糖 砂糖 じゃが芋	油 米油 バター	752	17.3	41.5	3.0
17火		豆なし赤飯 ◆鶏のから揚げ こづゆ(福島県) ◆ココアプリン ※ジョアはストロベリー味を提供します。	とり肉 貝柱 なたと ぜらチン 豆乳	ジョア 寒天 牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 大根 たけのこ きくらげ	米 もち米 赤米 黒 米 さつまいも でん粉 小麦粉 こんにやく 焼きか 砂糖 グラ ニュー糖	油	710	18.5	19.1	3.5
18水		麦ごはん 蝦仁豆腐(ホテルドゥワ) 中国風酢のもの	豚肉 豆腐 えび	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ 水菜	生姜 にんにく 干し しいたけ たまねぎ たけのこ もやし キャバツ	米 大麦 砂糖 でん 粉 春雨	米油 ごま油	723	17.5	30.5	2.3
19木		卒業式(給食はありません)										
20金		春分の日(お休み)										
23月		じゃこのふりかけごはん 銀ぎけの塩麹焼き 和風ポトフ	鮭 豚肉 みそ ウィ ンナー	ちりめんじゃこ 青の り 牛乳	にんじん 小松菜	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 じゃ が芋	白ごま 米油	726	17.9	30.7	2.6
24火		ハヤシライス (麦ごはん・ルー) もやしと小松菜の炒め物 みかんゼリー ※ジョアはマスカット味を提供します。	牛肉 レンズ豆 ぜら チン	ジョア 寒天	にんじん トマト ピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリ ンピース 生姜 もやし コーン みかん ジュース	米 大麦 砂糖 小麦 粉 ざらめ	米油 マーガリン 白 ごま	718	12.5	20.8	2.7
25水		修了式(給食はありません)										

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、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 (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	740	15.9	30.3	2.7	383	97	3.2	202	0.34	0.44	16	6.2
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	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

- ◆ 衛生委員会お好み献立(メニュー名の前に◆が付いています)
衛生委員会の2年生が中心となって行った「お好み献立アンケート」へのご協力、ありがとうございました！アンケートの結果、各料理部門においてBEST3に入ったメニューを2,3月の給食に取り入れました。
お好み献立アンケートの結果については、衛生委員会が発行した「お好み献立アンケート結果発表」というプリント(1月末に配布)をご覧ください！
- ◆ 3月11日(水)防災給食
 - ① ロングライフ牛乳 常温(外気温を越えない温度)で保管できる牛乳です。要冷蔵の牛乳と栄養には差がありません。保存料などの添加物を一切使わず、製造方法や容器を工夫することで常温保管ができるようになっています。
 - ② ねりま鍋 『今から始めよう！災害時の備え「食と防災」』という冊子で紹介されている料理です。この冊子は区民防災組織「心のあかりを灯す会」・NPO法人楽膳倶楽部との協働により、練馬区が平成26年1月に発行したものです。練馬区のホームページから閲覧することもできます。