



令和6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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金		麦ごはん 七宝豆腐 キャベツの中華炒め くだもの(デコボン)	高野豆腐 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ もやし デコボン	米 大麦 でん粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	763	12.4	28.1	
4 月		五目おこわ ししゃもの照り焼き すまし汁 フルーツあんみつ	とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 小豆	牛乳 ししゃも 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 桃缶	米 もち米 砂糖 手毬麩 白玉粉	米油	743	15.7	26.0	
5 火		◆ きなご揚げハン ツナサラダ ◆ ポトフ	きな粉 まぐろ缶 豚肉 ウインナー	牛乳	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	米油	709	16.7	42.1	
6 水		麦ごはん ◆ 豚肉の生姜炒め ◆ 豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	704	18.5	28.4	
7 木		ごはん ツナにらたま 豚肉と野菜のオイスター炒め	まぐろ缶 卵 豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ 生姜 たけのこ しめじ もやし	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	700	18.6	31.4	
8 金		麦ごはん めだいの照り焼き ◆ バリバリサラダ さつま汁	めだい とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 こんにやく さつま芋	米油	712	16.0	26.3	
9 土		学習発表会(給食はありません)										
11 月		救給カレー ねりま鍋 みかん	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 切干大根 えのきたけ キャベツ ねぎ みかん	きゅうきゅうカレー 米粉 でん粉		707	9.1	40.1	
12 火		◆ しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉 なたと 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 たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 米油	719	16.9	33.7	
13 水		ターメリックライス ◆ タンドリーチキン フレンチサラダ マカロニ入り野菜スープ	とり肉 レンズ豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマトペースト 小松菜 にんじん パセリ粉	たまねぎ にんにく 生姜 もやし きゅうり コーン キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター 米油	727	15.2	31.2	
14 木		◆ 豚キムチ丼 キャベツの塩昆布炒め ◆ サイダーポンチ	豚肉 あさり	牛乳 塩昆布	にんじん にら	生姜 にんにく キムチ(アレルギー-27品不使用) 切干大根 たまねぎ 白菜 ねぎ キャベツ もやし みかん缶 バインアップ缶	米 砂糖 でん粉 ジュース	ごま油 白ごま 米油	702	15.3	21.4	
15 金		豆なし赤飯 ◆ 鶏のから揚げ(3個) ごまみそ和え こつゆ(福島県) ※ 牛乳ではなく、ミルクコーヒーを提供します	とり肉 みそ 豆腐 なたと	コーヒー牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし たけのこ 大根 えのきたけ	米 もち米 赤米 黒米 さつま芋 でん粉 小麦粉 砂糖 焼きふ	米油 白ごま	800	16.7	31.7	
18 月		ごはん かつおと大豆の揚げ煮 キャベツのみそ汁	大豆 かつお 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こねぎ ほうれん草	生姜 にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	725	17.4	25.4	
19 火		卒業式(給食はありません)										
21 木		麦ごはん 蝦仁豆腐(シャレンドウフ) 中華風酢のもの	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 干しいたけ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	698	19.3	27.1	
22 金		パプリカライス 鶏肉のクリームソース もやしと小松菜の炒め物 ぶどうゼリー	ベーコン 鶏もも ゼラチン	牛乳 生クリーム チーズ 寒天	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 もやし コーン ぶどうジュース	米 大麦 小麦粉 砂糖	バター 米油 白ごま	785	13.1	36.7	

※ 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14回

☆ 1日あたりの栄養素摂取量 ☆ ※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。

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	729	15.7	30.7	2.7	345	95	2.7	211	0.34	0.45	17	5.4

◆ 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す!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(月)防災給食

① 救給カレー

災害被災体験の教訓をもとに開発された非常食です。成長期の子供たちの栄養バランス、心の安定、体力保持等、心身の健康に寄与することを目指し、ライフラインが途絶えた中で救援物資が届くまでの72時間の「いのちをつなぐ」カレーとして、給(食)を救うカレー『救給カレー』という名前になりました。

【原材料】野菜(スイートコーン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ)、うるち米、植物油、粉あめ、トマトピューレ、たまねぎエキス、カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料

② ねりま鍋

練馬区は、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、冊子『今から始めよう!災害時の備え 「食と防災」』を作成し、平成26年1月に発行しました。

冊子の20~21ページに掲載されている「ねりま鍋」を給食で作ります。