



令和7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 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3 月	☺	五目おこわ ししゃものみりん焼き すまし汁 フルーツあんみつ	とり肉 油揚げ 厚揚げ かまぼこ 豆腐 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	米 もち米 砂糖 手 毬麩 白玉粉	米油	743	16.0	27.6	3.4	
4 火	☺	麦ごはん ◆豚肉のしょうが焼き 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 ピーマン 小松菜	たまねぎ 生姜 こ ぼう 大根 ねぎ 清 見	米 大麦 砂糖 こん にやく じゃが芋	米油	721	18.2	27.7	2.0	
5 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	31.1	2.9	
6 木	☺	◆わかめごはん さわらの照り焼き ◆パリパリサラダ ◆じゃがいもと玉ねぎの みそ汁	さわら 油揚げ 麦 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり キャ ベツ たまねぎ ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 ワンタンの 皮 じゃが芋	米油	708	16.8	25.6	3.5	
7 金	☺	◆きなご揚げパン ツナサラダ ◆ポトフ	きな粉 まぐろ缶 豚 肉 ウインナー	コーヒー牛乳	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	米粉パン グラニュー 糖 砂糖 じゃが芋	米油	737	17.6	43.8	2.8	
8 土		学習発表会 (給食はありません)											
10 月	☺	◆チョコチップパン サウピカンサラダ ◆春野菜のクリームシチュー	ベーコン 鶏もも あ さり いんげん豆 豆 乳	牛乳 生クリーム	にんじん かぶ(葉)	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ	チョコチップパン じゃが芋 砂糖 小麦 粉	米油	708	14.4	45.1	2.6	
11 火	☺	【防災給食】 チャーハン ねりま鍋 ぶどうゼリー ※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 ゼラチ ン	牛乳 寒天	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 ベツ ぶどうジュース	米 大麦 米粉 でん粉 砂糖	ごま油 米油	703	12.9	25.3	2.2	
12 水	☺	麦ごはん ◆ハンバーグ コンソメスープ ◆くだもの(いちご2個)	豚ひき肉 牛ミンチ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ れんこん キャベツ いちご	米 大麦 でん粉 は ちみつ じゃが芋	米油	741	14.7	30.6	2.2	
13 木	☺	みそラーメン(中華めん) ◆みそラーメン(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 キャベツ	中華めん ぎょうざ の皮 小麦粉	ごま油 米油 白ごま	756	17.0	36.9	3.2	
14 金	☺	◆チキンカレーライス キャベツの塩昆布炒め ◆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 ベツ もやし みかん 缶 パインアップル缶 フルーツミックス(も もりんご・洋梨)	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	
17 月	ジョ ア	豆なし赤飯 ◆鶏のから揚げ こづゆ(福島県) ココアプリン ※ジョアはマスカット味です。	とり肉 貝柱 なんと ゼラチン 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 さつま芋 でん粉 小麦粉 こんにゃく 焼きか 砂糖	米油	754	14.7	27.9	3.3	
18 火	☺	麦ごはん ツナにらたま(甘酢あん) 八宝菜スープ	まぐろ缶 卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	にら にんじん チン ゲンサイ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし 白 菜 えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん 粉	米油 ごま油	702	16.6	33.3	1.9	
19 水		卒業式 (給食はありません)											
21 金	☺	麦ごはん 蝦仁豆腐(シャーレンドウフ) 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 キャベツ	米 大麦 砂糖 でん 粉 春雨	米油 ごま油	723	17.5	30.5	2.4	
24 月	ジョ ア	ハヤシライス もやしと小松菜の炒め物 みかんゼリー ※ジョアはストロベリー味です。	牛肉 レンズ豆 ゼラ 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	710	10.8	20.9	2.7	
25 火		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14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	724	15.4	30.8	2.6	316	92	2.9	192	0.32	0.42	18	5.8
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(月)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。