

3月の献立表



練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		IUPAC - 別名
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月		焼きカレーパン イタリアンサラダ 白菜のクリームスープ	豚ひき肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵 ハム	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム 白菜 キャベツ きゅうり ホールコーン	ヨーソングパン 上白糖 小麦粉 パン粉	米サラダ油 バター	852 30.6
3	火		五目ちらしずし 七彩汁 ミルクゼリー・苺ソース	凍り豆腐 鮭 鶏卵 鶏肉	牛乳 調理用牛乳 焼きのり パルメザン	人参 小松菜 みつば	かんぴょう 大根 乾し椎茸 ごぼう えのきだけ いちご	米 上白糖 澱粉	米サラダ油	763 29.3
4	水		ごはん・和風ハンバーグ スパイシーポテト☆ ミニトマト・味噌汁	豚ひき肉 鶏卵 豆腐 凍り豆腐 白みそ	牛乳 調理用牛乳 わかめ	ミニトマト 小松菜	玉葱 大根	米 じゃが芋 パン粉 上白糖	米サラダ油	852 34.1
5	木		麻婆豆腐丼 カリカリサラダ☆	豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐 レンズ豆 大豆 甜麺醤	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 葱 たけのこ きゅうり 乾し椎茸 キャベツ ホールコーン	米 上白糖 澱粉 しゅうまいの皮	米サラダ油 ごま油	830 31.3
6	金		練馬スパゲティー☆ わかめサラダ☆ 小松菜ケーキ☆	ツナ缶 鶏卵	牛乳 わかめ 焼海苔 調理用牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	大根 キャベツ きゅうり 玉葱	スパゲティー 小麦粉 上白糖	米サラダ油 ごま油 ごま オリーブ油 / オー アーモンド粉	891 34.3
9	月		豚キムチ丼 トックスープ☆	豚肉 豆腐 コチュジャン	牛乳	人参 小松菜 にら	にんにく 玉葱 葱 白菜 白菜キムチ 生姜 筍	米 上白糖 澱粉 トック	米サラダ油 ごま油 白ご ま すりごま	802 26.5
10	火		きなこ揚げパン☆ 肉団子スープ☆ ポテトポレンタ・果物	きなこ 鶏卵 豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	にんにく 生姜 葱 乾し椎茸 白菜 果物	ヨーソングパン じゃが芋 澱粉 春雨 小麦粉 グラニュー糖 上白糖	米サラダ油 バター ごま油 すりごま	786 30.8
11	水		麦ごはん・鮭の梅マヨ焼き 切り干し大根含め煮☆ ひつつみ汁	鮭 油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳	人参 小松菜 水菜	ねり梅 えのきだけ 玉葱 切り干し大根 乾し椎茸 大根 ごぼう 白菜 葱	米 白玉粉 上白糖 小麦粉	マヨネーズ 米サラダ油	812 31.7
12	木		食パン・りんごジャム マカロニグラタン☆ ひじきのサラダ	鶏肉 ツナ缶 いんげん豆 白みそ	牛乳 ひじき 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	人参 小松菜	にんにく 玉葱 キャベツ ホールコー ン りんご缶詰 りんごジュース	食パン 小麦粉 グラニュー糖 マカロニ パン粉	米サラダ油 バター ごま油 すりごま	836 29.4
13	金		ごはん・さんまの筒煮 きゅうりの香り漬け かき卵汁・スイートポテト	さんま 鶏卵	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	人参 青梗菜	生姜 白菜 しめじ 葱 きゅうり	米 澱粉 さつま芋 上白糖	バター	830 30.9
16	月		ジャージャー麺☆ フルーツポンチ☆	豚ひき肉 凍り豆腐 甜麺醤 赤みそ	牛乳 寒天缶詰	人参	生姜 葱 乾し椎茸 きゅうり もやし にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 筍	蒸し中華麺 澱粉 上白糖 水あめ	米サラダ油 ごま油 白ごま	835 29.7
17	火		ごはん・五目汁 魚のガーリックステーキ じゃが芋のきんぴら煮	まかじき 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ざいりんかん	にんにく 生姜 ごぼう 大根 白菜 しめじ 葱	米 こんにゃく 上白糖 ちくわぶ じゃが芋	米サラダ油 白ごま バター	848 32.8
18	水		ポークカレーライス カリカリベーコンサラダ☆ 福神漬け	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 生クリーム	人参 ざいりんかん	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 福神漬け	米 小麦粉 上白糖 中さら じゃが芋	米サラダ油 バター ごま油	903 27.4
19	木		お赤飯☆・鶏肉のから揚げ☆ 青菜のからし和え・こづゆ 果物	ささげ 鶏肉 干し貝柱 なると 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 なばな	大根 生姜 しめじ 果物	もち米 うるち 米 澱粉 小麦粉 白滝 里芋 豆麩	黒ごま 米サラダ油	769 31.8
20	金		第66回卒業式							
23	月		ごまごはん ししゃもの磯辺揚げ 豚肉の三州煮	豚肉 鶏卵 生揚げ いか短冊	牛乳 ししゃも 青のり	人参 ざいりんかん	生姜 玉葱 乾し椎茸	米 麦 じゃが芋 上白糖 小麦粉 こんにゃく	米サラダ油 黒ごま	848 33.4
24	火		ごはん・菜の花団子 しらす入りおひたし 利休汁・果物	豚ひき肉 鶏肉 凍り豆腐 赤みそ 油揚げ	牛乳 しらす干し 調理用牛乳	人参 小松菜	葱 ホールコーン 大根 きゅうり キャベツ 果物	米 上白糖 パン粉 こんにゃく	米サラダ油 すりごま	756 31.5
25	水		修了式							

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ ン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
3月分平均	826	31.0	27.0 (29.4%)	402	3.0	297	0.49	0.60	35	6.0	3.2
摂取基準	820	30 25-40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

☆印は3年生のリクエストメニューです

